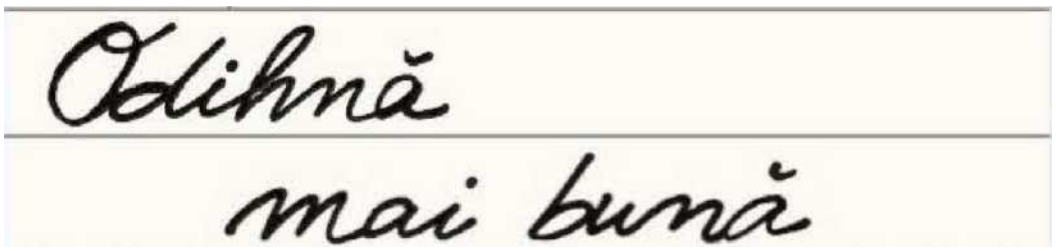
**RETETA PENTRU SOMN**
Nume:
**Aric A. Prather**
Detalii:



| Recomandare: | Dată: |
|---|---|
| ***Un ghid simplu, dar eficient pentru somn.***<br>**DR. MATTHEWWALKER** | Octombrie 2024<br>Semnătură:<br>*&* |

ARIC A. PRATHER este profesor de psihiatrie şi ştiinţe comportamentale la University of California din San Francisco şi codirector al Aging, Metabolism, and Emotions Center, Este psiholog clinician autorizat al Insomnia Clinic din cadrul aceleiaşi universităţi unde practică terapia cognitiv-comportamentală pentru tratarea pacienţilor care suferă de insomnie. Conduce un program amplu de cercetare, care se concentrează asupra cauzelor şi consecinţelor somnului deficitar, finanţat o perioadă îndelungată de Naţional Institutes of Health. Un promotor autoproclamat al somnului, dr. Prather şi-a dedicat cariera conştientizării importanţei somnului, considerat un drept uman fundamental.
**REŢETĂ PENTRU**
**SOMN**
Nume:
**Arie A. Prather**
Detalii:

Traducere din engleză de OANA POPESCU
CURTEA *(i* V E C H E
*Dedic această carte soţiei mele, Michele, şi celor doi fii ai mei, Spencer şi Jackson. E adevărat că uneori îmi tulburaţi somnul, dar îmi dati şi curajul de a visa.*
Cuprins
Introducere: Suntem făcuti pentru somn
înainte să începem
Ziua 1: Setează-ti ceasul biologic
Ziua 2: Nu insista!
Ziua 3: înviorează-te, dar fă-o cum trebuie
Ziua 4: îngrijorează-te din timp
Ziua 5: N nu eşti o maşinărie, nu te poţi opri pur şi simplu
Ziua 6: (Re)educă-ti creierul
Ziua 7: Stai treaz până târziu
Concluzie: Reînnoirea retetei
**J**
Mulţumiri
**----------3----------**
Anexa 1: Resurse suplimentare
Anexa 2: Jurnalul somnului
Note
INTRODUCERE
Suntem făcuţi pentru somn
**Acum câţiva ani, imediat după ce s-a născut fiul meu cel mai** mic, am petrecut o noapte lungă cu el aşezat pe piept. Avea doar câteva săptămâni şi era atât de mic, încât îl puteam ţine în palme. Ca oricare alt părinte într-o astfel de situaţie, eram epuizat – mă usturau ochii şi de-abia îi puteam ţine deschişi. Copilul dormea dus, iar respiraţia lui ritmică de bebeluş îmi şuiera în ureche. Dar ştiam că în clipa în care aş fi încercat să-l las jos încet (extrem de încet!) s-ar fi trezit şi ar fi început să ţipe în semn de protest. Aşa că m-am forţat

să tin ochii deschişi şi să-l mai îmbrăţişez o
vreme. Fiind specialist în somnologie, ştiam ce importanţă are somnul pentru el şi pentru creierul lui în curs de dezvoltare: consolidarea amintirilor, dezvoltarea noilor sinapse. îndepărtarea reziduurilor
proceselor cerebrale din timpul zilei cu ajutorul unui aflux de lichid cefalorahidian. Scăderea tensiunii arteriale pentru relaxarea sistemul nervos. Secretarea hormonului creşterii, care contribuie la
vindecare, regenerare şi creştere.

Nu era prima noapte pe care mi-o petreceam ţinând în braţe un copil, deşi îmi doream să dorm, şi nu avea să fie nici
ultima. Dar în noaptea aceea am început să mă gândesc la *efortul* pe care îl presupune somnul. La clinica noastră dedicată somnului de la University of California, San Francisco (UCSF), vin o mulţime de oameni care au nevoie de ajutor în privinţa somnului. Pentru mulţi dintre ei, somnul era o chestiune complicată şi înşelătoare – o sursă de stres şi de anxietate, în loc să fie
una de relaxare şi de refacere. Unii au
impresia că n-au reuşit niciodată să stăpânească somnul, dormind prost o viaţă întreagă. Pentru alţii, somnul de calitate a dispărut subit, fără nicio explicaţie – unde s-o fi dus?

Trebuie să dormim pentru a supravieţui, la fel cum trebuie să mâncăm, să bem şi să respirăm. Dacă n-am dormi,
am muri. Bineînţeles, ar dura ceva timp, dar somnul este un proces la fel de important, care ne ajută să trăim la fel precum mâncarea, apa şi oxigenul. În cele din urmă, fără somn, corpul cedează. Deci de ce, Doamne iartă-mă, să fie atât de complicat un proces natural, instinctual şi automat?

îmi câştig existenţa prin studierea somnului şi îţi spun de pe-acum că obstacolul major din calea somnului eşti chiar *tu.*

Nu mă refer doar la tine, ci la noi toti. Ne pricepem de minune să stăm în calea somnului. Nu intenţionăm s-o facem. Şi nici nu luăm decizii în mod evident eronate. în cadrul clinicii, eu şi colegii mei tratăm sute de pacienţi pe an care au probleme cu somnul. Când ajung la noi, au încercat deja toate soluţiile. Au făcut lucrurile care ţin de igiena somnului, cum ar fi să aibă un spaţiu de dormit întunecat şi răcoros. Au încercat să ia medicamente. Au fost la medici sau la terapeuţi. Pentru unii, somnul a devenit o chestiune atât de problematică, încât *anxietatea* provocată de faptul că pot sau nu să doarmă chiar îi
împiedică s-o facă – o situaţie paradoxală, dar în acelaşi timp una care implică un cerc vicios greu de spart.

O parte importantă a problemei este că nu trăim într-o lume menită să ne permită un somn mai bun. Pentru multi, somnul
este ultimul lucru la care se gândesc. Există multe alte presiuni şi priorităţi. Luăm cele mai bune decizii de care suntem în stare pe parcursul unei zile: să ne terminăm treaba, să avem succes şi să ne atingem scopurile, să ne plătim facturile, să ne ajutăm copiii şi partenerii. Dar luarea atâtor decizii – care au sens pe moment – îşi spune cuvântul la sfârşitul zilei. Din cauza acestor alegeri aparent neînsemnate, ajungem să avem un ritm circadian defectuos sau insuficientă activare a impulsului homeostatic al somnului. Ne ducem la culcare având în corp substanţe stimulante, precum cafeina, care blochează hormonul somnului, pentru că nu am calculat bine timpul de acţiune a ultimei ceşti de ceai, suc sau cafea. Ne sabotăm vindecătorul somn profund, cu unde cerebrale lente – de care avem nevoie pentru a elimina reziduurile din creier după o zi lungă. în mod surprinzător, patul
nostru confortabil ne stimulează starea de veghe, şi nu somnolenţa, o problemă care se aprofundează cu cât avem probleme cu somnul mai mult timp, fără să ştim cum să atenuăm stimularea condiţionată din creier şi din corp.

Somnul nu este rezultatul unei acţiuni, ci este ceva ce ni se întâmplă. Ţine mult de relaxare, de a nu ne autosabota şi de educarea corpului ca să recunoască indiciile din timpul zilei şi al nopţii care ne spun ce ar trebui să facem şi când. Alegerile care îţi modelează somnul nu încep când te întinzi în pat, noaptea, ci în clipa în care deschizi ochii dimineaţa.

Majoritatea oamenilor care au probleme cu somnul ştiu foarte bine că este deosebit de important pentru sănătate. Ei au nevoie de o retetă a felului în care să-şi petreacă zilele, astfel încât să poată dormi bine chiar din seara asta.

**Somnul – adezivul care ne tine**

**I viata laolaltă**

Majoritatea oamenilor nu se gândesc la somn până când nu încep să aibă probleme. Eu nu m-am gândit la somn (decât că aş fi avut nevoie de mai mult) până să fiu student la masterat, când am studiat felul în care factorii psihologi şi comportamentali, precum stresul şi somnul, afectează sistemul imunitar. Iniţial, cercetarea mea a vizat identificarea acelor factori care prezic reacţia la vaccin. Vaccinurile sunt importante în prevenţia bolilor şi, deşi sunt în mare parte eficiente, nu avem toţi acelaşi nivel de protecţie după acelaşi vaccin. Voiam să aflu cum factori precum starea sufletească, stresul, somnul şi altele asemenea anticipează reacţia corpului, în cazul acesta faţă de vaccinul împotriva hepatitei B. Cu cât cercetam mai mult, cu atât îmi devenea mai clar un lucru: *somnul insuficient afectează reacţia la vaccinare.*

Cei care nu dorm suficient au o capacitate mai scăzută de generare a anticorpilor care să-i protejeze de hepatita B.-

între timp, am descoperit că acelaşi lucru este valabil în cazul vaccinului antigripal.- Şi mai surprinzător, când am adus oamenii în laborator şi le-am injectat un virus gripal,

probabilitatea să se îmbolnăvească aceia care dormeau mai puţin de şase ore pe noapte, comparativ cu cei care dormeau mai mult de şapte ore pe noapte, era de patru ori mai mare.- Toţi participanţii la studiu au fost expuşi la virus în egală măsură, dar au avut reacţii foarte diferite. Somnul a fost factorul care oferea un nivel mare de protecţie.

În ceea ce priveşte viaţa şi sănătatea, există multe lucruri pe care nu le putem controla. Dar somnul este un domeniu în care putem face o schimbare importantă intervenind cu câteva modificări concrete. S-a dovedit că îmbunătăţirea calităţii somnului poate duce la îmbunătăţiri ale multor alte aspecte ale vieţii, inclusiv ale stării emoţionale, regimului alimentar, felului în care învăţăm şi în care reacţionăm
la comportamentul celorlalţi în timpul zilei. Toate acestea sunt nişte lucruri greu de schimbat pe cont propriu. Dacă dormim mai bine, ne simţim mai bine, suntem mai creativi şi mai implicaţi, avem mai multă energie pentru a face mişcare, suntem mai înclinaţi să mâncăm sănătos, să consumăm legume şi fructe. Când dormim mai bine, întreaga viaţă ni se îmbunătăţeşte, ridicând temelia stării de sănătate şi a celei de bine. Aşa cum mi-a spus un pacient: „Tu mi-ai redat somnul şi asta mi-a schimbat viata.”

în prezent, îmi petrec majoritatea timpului la UCSF, făcând cercetare clinică pentru a înţelege mai bine cum şi de ce somnul este foarte important pentru sănătate. Am privilegiul de a lucra la clinica dedicată insomniei de la UCSF, unde apelăm la terapia cognitiv-comportamentală pentru a trata tulburările de somn, care include o serie de tratamente validate empiric, pentru a promova somnul regenerator şi de lungă durată. Am tratat sute de oameni disperaţi, ca să se bucure de un somn bun – unele dintre poveştile lor apar în această carte –, iar fascinaţia mea pentru somn a devenit şi mai puternică.
Deşi dificultăţile în ce priveşte somnul tin
**3 3** *i* **» 3**
de individ, există o temă recurentă în cercetarea mea. Pentru majoritatea celor care au probleme cu somnul, sursa poate fi identificată de obicei în comportamente şi decizii care au sens pe termen scurt, dar care sfârsesc subminând felul în care funcţionează somnul în mod firesc.
**J**

Mark este un exemplu relevant. A început să sufere subit de insomnie când fiul său a fost diagnosticat cu autism. în perioada copleşitoare în care el şi soţia sa încercau să-şi dea seama ce e de făcut după un astfel de diagnostic şi căutau tratamente pentru fiul lor, Mark nu-şi putea domoli mintea suficient încât să doarmă. A început să se ducă la culcare mai devreme, pentru a avea sanse cât mai bune ca să adoarmă, dar
**3** **3**
rămânea treaz, foindu-se pe toate părţile. După o noapte zbuciumată, dormea până târziu sau trăgea un pui de somn în timpul zilei, încercând să se odihnească pe cât posibil. Dar asta îl făcea să adoarmă şi mai greu noaptea. Programul i-a devenit haotic, iar corpul lui nu mai ştia dacă trebuie să se odihnească sau să fie alert. Iar starea de anxietate i s-a accentuat, căci acum, pe
lângă stresul acut – grijile pe care şi le făcea pentru fiul său şi pentru cele mai bune intervenţii în cazul lui – era privat de somn şi stresat cronic că nu se odihneşte destul.
**5 5**

Oricine este neliniştit în privinţa unui examen cu miză mare, a unei relaţii care se destramă ori a unei fiinţe dragi care suferă ar fi probabil de acord că atunci când suntem stresati, nu dormim bine. Şi oricine stă treaz toată noaptea din cauza unui bebeluş, a unui termen-limită, a unui coşmar sau a unei crize de anxietate ştie că
**3 J**
atunci când nu dormim bine suntem mai sensibili a doua zi. Problemele minore devin copleşitoare. Ideea este că somnul, starea emoţională şi nivelul de stres
**3 3**
cotidian se influenţează reciproc. Dacă ne ocupăm de unul dintre aceste aspecte, celelalte două sunt afectate în mod automat. Deci dacă ne îmbunătăţim somnul, avem o sansă mai mare să ne simţim mai bine şi să avem resursele
**3 3**
necesare ca să facem faţă provocărilor zilei. Şi cu cât ne simţim mai bine şi avem mai
**3 3 3**
multe resurse în timpul zilei, cu atât suntem mai capabili să adormim.

Dar stresul şi grijile nu sunt singurele obstacole în calea somnului. Uneori, el se află în strânsă legătură cu sănătatea noastră fizică şi mintală. Când a început tratamentul în clinica noastră, o pacientă suferea de dureri de spate şi asta o ţinea trează mare parte din noapte. Durerea o împiedica să doarmă, iar somnul întrerupt îi intensifica durerea. Când dormim mai puţin, avem o rezistenţă mai scăzută la durere.- Somnul nu poate elimina cu totul durerea, dar o poate domoli. Iar dacă suntem mai odihniţi, ni se îmbunătăţesc resursele fizice şi mintale de a gestiona durerea, ceea ce ne dă mai multă încredere în capacitatea noastră de vindecare. în cazul pacientei menţionate, un somn sănătos nu însemna doar o odihnă mai bună, ci şi sporirea capacităţii de vindecare a corpului, mai multă energie şi optimismul necesar sănătăţii mintale. Când nu putem dormi, nu doar că ne simţim mai rău, ci totul ni se pare mai rău: avem o perspectivă negativă asupra lucrurilor şi mai puţine resurse cognitive şi emoţionale. Chiar şi cei mai neînsemnaţi factori de stres ne pot da peste cap când suntem privaţi de somn.

De obicei, somnul ajunge să fie ultima noastră grijă, dar ar trebui să aibă întâietate. Este un „nutrient esenţial” pentru sănătate, longevitate şi vitalitate, însă nu toţi avem acces la el în egală măsură.

**Somnul – o resursă la care nu avem acces în egală măsură**

Uneori, somnul are de-a face cu lucruri care nu au legătură cu corpul, ci cu factorii sociali şi economici şi cu problemele sistemice din mediul şi comunitatea noastră. Angel, mama a doi copii cu vârste fragede, ne-a dezvăluit în timpul interviului preliminar că locuieşte într-un cartier periculos. Lângă casa ei, avusese loc un atac armat, un tip de incident din ce în ce

mai frecvent. începuse să stea trează toată noaptea ca să-şi vegheze copiii în timp ce dormeau. Insomnia, născută din dorinţa puternică de a-şi proteja copiii, devenise o vigilenţă cronică, intensă. Tratamentul includea scăderea reacţiei exacerbate la

3 pericol ca să poată beneficia de un somn odihnitor.

Acum ştim că somnul suficient şi odihnitor nu este o resursă distribuită în mod egal, că există inegalităţi în acest sens. De exemplu, în medie, afro-americanii şi indivizii cu venituri mici afirmă că se bucură de mai puţin somn odihnitor decât alte grupuri demografice şi socioeconomice.- în prezent, o mare parte din cercetarea mea implică încercarea de a înţelege procesele sociale şi factorii determinanţi care contribuie la disparităţile în privinţa somnului în diferite grupuri sociale. Deşi adesea nu este privit aşa, somnul este o importantă problemă socială. Toată lumea are dreptul la un somn odihnitor.
Deşi este nevoie de schimbări sociale şi î J
de politici publice pentru a remedia inegalităţile în ceea ce priveşte somnul şi sănătatea, pentru mulţi dintre noi, capacitatea de a avea un somn sănătos se află în fiecare dintre noi. Indiferent cât de
greu îţi este să dormi, să începem cu nişte vesti bune: eşti făcut să dormi. Dincolo de toate aceste condiţionări antisomn cu care J
te lupţi, corpul ştie ce să facă. în paginile acestei cărţi, vom elimina astfel de obstacole, pentru a-ţi reaminti cum se face şi ca să devii din nou stăpânul somnului tău.

Această carte nu înlocuieşte
> tratamentul medical şi nici nu serveşte

> > drept program de sănătate publică. (La sfârşitul cărţii, există resurse suplimentare care te pot ajuta să-ţi dai seama dacă este nevoie să consulţi un doctor şi care te pot îndruma spre alte opţiuni de tratament.) *Reţetă pentru somn* urmează premisa inovativă de la clinica noastră şi din alte centre pentru somn din lume: un somn mai bun înseamnă valorificarea unor lucruri pe care corpul ştie deja să le facă, eliberarea de acele comportamente care afectează negativ somnul şi susţinerea acelora care redau un ritm normal al somnului.

**Fii propriul cercetător al somnului şi descoperă-i secretul**

Somnul este universal, dar este şi personal. Există anumite aspecte elementare care sunt valabile pentru noi toţi şi bineînţeles că vom aborda aceste constante. Dar nu există un model unic, atotcuprinzător care să funcţioneze în cazul tuturor. Important este să găsim acei parametri specifici în interiorul acestor practici de bază prin care vom trece zi de zi şi care funcţionează în

> > cazul tău.

Mulţi dintre noi suferă pentru că încearcă să adopte un model al somnului care nu funcţionează. Ne punem în armonie obiceiurile legate de somn cu alţii sau cu cerinţele de la serviciu. Nu suntem atenti la – sau nici măcar nu observăm – indiciile şi ritmurile unice şi naturale ale corpului nostru. Unii dintre noi avem aşteptări nerealiste în privinţa unui somn bun. Acordăm prea multă importanţă acelei nopţi spectaculoase – ştii la ce noapte mă refer.
Noaptea în care ai adormit
buştean şi te-ai trezit în aceeaşi poziţie a
**> J J 1 J**
doua zi dimineaţă, simtindu-te minunat. A fost într-adevăr o noapte excepţională, dar în niciun caz standardul în funcţie de care să judeci celelalte nopţi.

Cu totii avem nevoie de mâncare şi de aer, dar asta nu înseamnă că mâncăm şi respirăm la fel. Nu-ţi voi spune la ce oră să te culci sau la ce oră să te trezeşti şi nici
**5 >**
măcar exact cât să dormi (deşi voi insista cu nişte sugestii bazate pe câte ore avem nevoie *în medie).* Te voi ajuta să-ţi descoperi ritmul natural şi să profiţi de el pentru un somn mai bun.

Misiunea de săptămâna asta, dacă o accepţi, este să devii un cercetător în domeniul somnului. Informaţiile din această carte se aplică în general – sunt nişte instrumente esenţiale de care toată lumea are nevoie. Dar când vine vorba de somn, cu toţii avem probleme diferite. De aceea, tratamentele sunt personalizate. Prin urmare, unul dintre primele lucruri discutate în această carte este cum să tii un

> jurnal al somnului, un instrument simplu pentru a-ţi consemna tiparele de somn pe parcursul următoarelor şapte zile, astfel încât să găsim soluţii bazate pe informaţiile tale.

Unele dintre practicile pe care le vom încerca săptămâna asta vor rezona cu tine; altele ţi se vor părea mai puţin eficiente (cel puţin la început). Este previzibil. Dar trebuie să accepţi faptul că, la fel ca în cazul majorităţii schimbărilor de comportament, unele beneficii nu vor apărea peste noapte şi că este nevoie de ceva timp pentru a le dobândi. Fiecare practică în parte este un pas spre un somn mai bun; dar funcţionează mai bine împreună. îmi place să cred că toate constituie o reţetă pentru somn. Există un spaţiu de joc pentru substituţii, dar dacă ignori un ingredient esenţial, probabil că reţeta nu va funcţiona. Ca în cazul gătitului, mâncarea iese bună când respecţi reţeta şi incluzi toate ingredientele. Dacă încerci cu adevărat aceste strategii şi consemnezi rezultatele în jurnalul somnului pe care ţi-l voi oferi, vei descoperi şi mai repede ce funcţionează în cazul tău. Obţii rezultate pe măsura efortului. Poţi fi un consumator sau poţi fi un colaborator – eu sper să alegi această din urmă opţiune.

Somnul este un remediu uimitor. Este atât de puternic, încât te poate ajuta cu multe dintre problemele tale. Probabil că ştii deja că somnul este benefic pentru tine şi că te simţi bine după ce ai dormit. Ei bine, stiinta ne arată cât de adevărat este acest lucru. Un somn bun întăreşte sistemul
>
imunitar.- Reglează metabolismul.- Te face mai fericit. Te face un partener mai bun şi mai empatic şi un părinte mai răbdător.- îţi poate îmbunătăţi productivitatea şi creativitatea la serviciu şi îti oferă mai
> >

multă energie ca să poţi să faci mişcare în timpul săptămânii.- îţi ascute mintea şi poate elimina toxinele din creier care se acumulează cu timpul, inclusiv pe cele care joacă un rol în bolile neurodegenerative – uneori, numesc somnul „maşina de spălat creierul”.— Dar, la fel ca în cazul unei maşini de spălat obişnuite, trebuie să laşi creierul să treacă prin tot ciclul. Aşa cum am spus deja, *noi* suntem principalul obstacol în calea unui somn de calitate -
comportamentele noastre din timpul zilei şi convingerile greşite despre cum să dormim împiedică procesele vindecătoare pe care corpul doreşte cu disperare să le pună în mişcare.

**>**

Ideea esenţială este că somnul este
**3**
natural, dar nu întotdeauna uşor. Din punct de vedere biologic, fiinţele umane sunt menite să doarmă. Dar obstacolele sunt reale. Distragerile digitale, stresul, mediul în care trăim şi dormim, problemele sistemice, precum rasa sau clasa socială, pot exercita presiune asupra proceselor biologice, ceea ce se răsfrânge asupra somnului. Multi sunt influenţaţi de o
**3** **3 3**
cultură care nu pune preţ pe somn: ai auzit vreodată expresia „poţi să dormi după ce ai murit”? Cu toţii avem responsabilităţi, visuri de realizat şi presiuni considerabile. Ne aflăm pe pământ cu un scop. Dar nu poţi face nimic din ce-ţi doreşti dacă nu Poţi să dormi.

Fiecare se confruntă cu probleme. Poate că problema ta este cum să acorzi prioritate somnului când restul vieţii îţi acaparează timpul. Sau poate că i-ai acordat prioritate, dar tot te chinui. Poate că nu dormi prost,
dar îţi place să beneficiezi la maximum de fiecare lucru, vrei să fii un hacker care să profite până la limita superioară de refacerea fizică de care ai parte în fiecare zi. Cartea aceasta este pentru voi toţi. Indiferent de punctul de plecare, strategiile pe care le vei afla în următoarea săptămână sunt instrumente eficiente despre care ştim că îţi vor îmbunătăţi somnul şi, prin urmare, starea de bine şi confortul.

Deci în următoarea săptămână vom aborda câte un obicei minor pe zi. Fiecare schimbare îţi va arăta cum să scapi de cele mai întâlnite obstacole în calea somnului şi să fii mai atent la semnalele care îti vor permite să te întinzi şi să laşi somnul să-şi facă treaba. Această carte te va învăţa să nu- ţi mai pui singur piedici, astfel încât trupul tău să facă ceea ce este menit să facă: să
doarmă.
înainte să începem
**Ai luat în calcul elementele de bază?**
**Voi presupune că stăpâneşti deja elementele e bază care ţin de igiena** somnului – dacă tii în mână această carte,

*> ** înseamnă că ai încercat deja soluţiile disponibile. în această carte, nu vom vorbi prea mult despre faptul că ar trebui să-ţi ţii dormitorul în întuneric şi telefonul în altă

3 cameră. în schimb, vom aborda aspectele mai profunde, ajungând până la punctele de presiune ale somnului din biologia şi viaţa noastră şi cum să le abordezi pentru a fi pe calea cea bună.

Acestea fiind spuse, se vorbeşte adesea despre igiena somnului dintr-un motiv întemeiat: este importantă. Poţi să faci tot ceea ce îţi sugerez în următoarele zile şi tot să te autosabotezi, pentru că nu practici nişte chestiuni elementare. Deci, dacă eşti expert în igiena somnului, această listă poate fi un memento sau o reverificare dacă nu cumva ai ignorat vreuna dintre cele mai bune practici legate de somn (se mai întâmplă); dacă nu eşti familiarizat cu igiena somnului, acesta va fi cursul tău introductiv, care te va ajuta să începi cu dreptul.

Lista elementelor de bază legate de somn

- **Camera ta este întunecată?** Lumina, inclusiv cea albastră de la ecranele tabletelor, laptopurilor, televizoarelor şi telefoanelor, poate întrerupe producerea unor substanţe importante în creier, care induc starea de somn. Soluţia: foloseşte draperii opace sau o mască de ochi confortabilă. Limitează expunerea la ecrane cu câteva ore înainte de culcare (vom vorbi despre asta mai târziu) sau încearcă un filtru împotriva luminii albastre care să-ti atenueze

**J**
expunerea.

- **Camera ta este răcoroasă?** Pentru a putea adormi, trebuie ca temperatura corpului să scadă. Este un element esenţial. Dacă este posibil, scade temperatura în camera în care dormi. Ideal ar fi ca în cameră să fie 18,3 grade Celsius, deşi, în funcţie de preferinţele tale, este acceptabilă şi o temperatură între 15,5 şi 19,4 grade. Soluţia: scade temperatura (sau
  porneşte aerul condiţionat) şi adaugă o pătură. Ai nevoie de o cameră întunecată şi răcoroasă.
- **Camera ta este ordonată şi lipsită de distrageri?** Elimină dezordinea legată de muncă şi alte lucruri care ar putea să-ţi cauzeze anxietate sau sentimentul că trebuie să rezolvi ceva. Este genul de situaţie în care dacă ceva este pierdut din vedere, îţi iese şi din minte. Soluţia: pune-ţi laptopul în altă parte. Strânge-ţi documentele legate de muncă. Bagă în dulap grămada de rufe neîmpăturite. Când stai în pat şi te uiţi prin cameră, trebuie să ai o stare de linişte, nu să fii stimulat. Viata înseamnă mult talmes-

**J** **J**
balmeş – ţine-l departe dacă poţi.

- **Stai mereu cu telefonul în mână?** Nu te judec, şi eu fac la fel. Dar încerc să urmez sfatul experţilor în somn şi să nu dorm la propriu cu el în mână. în paginile care urmează, vom vorbi pe îndelete despre telefoane, lumină albastră şi despre situaţiile în care trebuie să te îngrijorezi că aparatele îţi întrerup somnul, dar pentru moment, trebuie să menţionăm că să ai

**J**

telefonul la cap nu este benefic pentru somn, mai ales dacă ai probleme. Soluţia: la culcare, lasă-ţi telefonul în altă cameră. Dacă nu este posibil (mulţi oameni nu au alarmă decât la telefon), pune-l la încărcat în cealaltă parte a camerei, pe hol sau în baie – numai să nu fie în locul în care dormi.

- **Ai informaţii despre somnul tău?** Mulţi dintre noi folosesc tehnologie *wearable* sau aplicaţii ca să-şi evalueze somnul. îmi câştig existenţa studiind somnul, deci poţi să fii sigur că am un dulap plin de aparate care măsoară

toţi parametrii somnului. Acestea pot fi nişte instrumente folositoare pentru a înţelege comportamentul legat de somn, dar pot deveni repede o sursă de anxietate. Adesea am pacienţi care sunt nedumeriţi că aparatul pe care îl poartă la încheietură, un fel de oracol al somnului, le spune că n-au avut parte deloc de somn profund. Este improbabil ca această măsurătoare să fie corectă, dar suferinţa este reală. Acum câţiva ani, cercetătorii au inventat termenul „ortosomnie" pentru a se referi la un tip anume de insomnie provocată de aparatele care evaluează somnul.- Soluţia:

J săptămâna aceasta, cât citeşti această carte (şi tot restul vieţii după aceea, în opinia mea!), nu te preocupa în legătură cu informaţiile primite de la aceste aparate, dacă le foloseşti. în schimb, aş vrea să apelezi la un jurnal al somnului pentru a-ţi consemna singur tiparele somnului. Tehnologia a făcut mari progrese când vine vorba
de măsurarea somnului, iar viitorul este luminos. Dar săptămâna asta, aş vrea să avem o abordare de modă veche, folosind un jurnal.

**începe un jurnal al somnului chiar acum**

Dacă ai veni la clinica mea, acesta ar fi primul lucru pe care ar trebui să-l faci. De fapt, trebuie să-l începi înainte de a ne apuca de treabă. Informaţiile din jurnalele de somn sunt deosebit de preţioase – cu ajutorul lor ne dăm seama cum să intervenim cât mai eficient în cazul fiecărui individ în parte. Oamenii vin la noi, vorbim despre problema lor şi apoi îi trimitem acasă cu un jurnal al somnului şi cu instrucţiuni, cerându-le să revină săptămâna următoare.

Acum avem la dispoziţie un timp limitat şi nu pot să-ţi elaborez un plan personalizat. Dar asta îţi voi ceri să faci în următoarele şapte zile: să-ţi personalizezi planul de somn. în fiecare zi vei primi o intervenţie cu eficienţă dovedită, pe care o
sugerăm tuturor celor care vin la clinică, între timp, îţi voi cere să scrii în jurnal în fiecare zi. Iar la sfârşitul săptămânii, vom analiza informaţiile şi vom aborda mai detaliat felul în care tu însuţi poţi să-ţi eficientizezi modalităţile de somn.

Nu te baza pe tehnologia *wearable* în acest scop. Vreau să scrii de mână în jurnal, chiar dacă porţi un aparat care-ţi evaluează somnul. Când ne bazăm pe aparate şi pe aplicaţii, de obicei nu vedem imaginea de ansamblu – când tu eşti cel care consemnează şi nu inteligenţa artificială, poţi observa tipare de comportament care altfel ar fi pierdute sau puse în umbră. Iar procesul de a ţine un jurnal al somnului poate fi terapeutic în sine. Jurnalele somnului sunt una dintre intervenţiile noastre foarte mult studiate. Asa că vei începe unul încă din prima zi. Dacă te uiţi la sfârşitul acestei cărţi, vei vedea că există o secţiune cu câteva modele de jurnal necompletate, gata să fie folosite. Nu ezita să scrii direct în carte, dar îţi recomand să faci copii ale modelelor înainte de a le completa, ca să poţi continua această practică şi după ce se termină primele şapte
zile. Vreau să foloseşti acest model: la sfârşitul săptămânii, vom face nişte calcule ca să evaluăm informaţiile legate de somn şi este mai uşor dacă foloseşti formatul î ) > oferit dej a.

Nu ezita să începi imediat jurnalul – sau în prima ta zi în calitate de cercetător al somnului.

ZIUA 1

Setează-ţi ceasul biologic

**Să comparăm oamenii cu alte creaturi de pe Pământ. Girafele** dorm mai puţin de cinci ore pe zi, în timp ce leii petrec, în mod uluitor, între 16 şi 20 de ore odihnindu-se sau dormind. Albatrosul, un fel de avion înaripat care poate parcurge 16 000 de kilometri într-o singură călătorie, poate atinge faza REM a somnului *în zbor.* Hipopotamii? Dorm sub apă, ieşind la suprafaţă în timpul somnului ca să respire. Până şi florile au un ceas biologic, la nivel celular, care le spune când să se deschidă şi când să se închidă. Fiecare tip de organism are propriul ritm al somnului.

La oameni, somnul nu este aşa spectaculos – majoritatea adulţilor au nevoie de minimum şapte ore de somn pe noapte- şi nici măcar nu putem înota în
timpul ăsta. Şi, spre deosebire de hipopotami şi de flori, somnul ne dă bătăi de cap. Un motiv important este faptul că ciclul nostru natural este dereglat.

în vremuri de demult, oamenii aveau cicluri ale somnului care se potriveau mai mult cu lumea naturală – ne trezeam odată cu lumina dimineţii şi ne culcam când 7 >
apunea soarele. Apoi am descoperit focul şi din acel punct totul s-a dat peste cap. Acum avem electricitate. Tehnologie. Avem programe care nu mai sunt guvernate de lumea naturală, ci de cea digitală, pe care am creat-o. Avem e-mailuri la care trebuie să răspundem, seriale de privit, pasiuni de explorat. Nu mai suntem vânători- culegători care se trezesc şi se culcă odată cu soarele – avem slujbe care ne obligă să ne trezim devreme şi să stăm treji până noaptea târziu. Suntem învăluiţi de lumină artificială care provine de la becuri, telefoane, ecrane de laptop, la ore la care strămoşii noştri ar fi dormit de mult. Dacă
î >
am permite ritmurilor biologice să ne guverneze, poate că ne-ar fi la fel de uşor ca unei flori să ne trezim şi să adormim.

Este oare o soluţie să ne deconectăm de la utilităţi, să trăim în pădure, să ne trezim şi să ne culcăm odată cu soarele, la fel ca Strămoşii noştri? Poate. Un studiu inedit a descoperit că participanţii care au stat cu cortul o săptămână într-o regiune sălbatică din Colorado şi nu au folosit lumină
>
artificială în timpul nopţii (nici lanterne, nici lămpi frontale, nimic) şi-au schimbat în

proporţie de 69% ritmul biologic de somn/trezie, comparativ cu cei care rămăseseră acasă.- Dar presupun că majoritatea oamenilor – chiar şi cei care au probleme cu somnul – nu sunt dispuşi să rupă complet legăturile cu lumea civilizată ca să le rezolve. Trebuie să găsim o modalitate – în această lume electrificată,
digitalizată, interconectată, rapidă şi modernă – ca să ne stabilizăm şi să ne resincronizăm motoarele somnului pentru a avea parte de somnul întăritor de care avem nevoie.

De aceea vom începe prin a-ţi stabiliza somnul încă de dimineaţă. Când oamenii J au probleme cu somnul, îşi concentrează atenţia asupra momentului în care se culcă. Dar pregătirea unui somn bun nu începe noaptea sau cu o oră înainte de culcare ori când te relaxezi. începe în clipa în care te trezeşti.

**Când te trezeşti?**

***9***

La 5:00 dimineaţa? La 7:00? La prânz?

Dacă te aştepţi să-ţi ţin morala cu „cine se trezeşte de dimineaţă, departe ajunge”, nu se va întâmpla. în clinica noastră de la UCSF, lucrez cu mai mulţi pacienţi ca să găsim soluţii personalizate pentru insomnia sau dificultăţile legate de somn ale fiecăruia. Şi arareori am spus cuiva că trebuie să se trezească devreme sau chiar la vreo oră anume. Nu mă interesează când te trezeşti. Mă interesează doar să te trezeşti *la aceeaşi oră* în fiecare zi.

Fiul meu cel mic are cinci ani. Menţionez acest lucru doar ca să te J lămuresc că am o alarmă automată şi de

> neoprit încorporată în viaţa mea – chiar şi în weekend, când n-am nimic de făcut, n-aş putea să dorm până târziu, chiar dacă aş încerca. Dar chiar dacă n-ar exista puştiul acesta care vine lângă pat la ora 6:00 fix, aşteptând să primească clătite şi să converseze (despre *Avengers,* de exemplu), tot n-aş încerca să dorm până târziu în weekenduri – nu mai e cazul. Duminicile de lenevealã de dinainte să devin părinte sunt undeva departe şi asta datorită informaţiilor pe care le deţin.

Dacă eşti precum majoritatea oamenilor (şi ca mine, înainte să mă specializez în ştiinţa somnului), îţi petreci săptămâna de muncă având un mic deficit de somn, apoi încerci să recuperezi în weekend (sau în zilele de concediu), acordându-ţi o oră sau două în plus. Acest deficit de somn acumulat în timpul săptămânii se numeşte „decalaj social”. Adolescenţii sunt un exemplu grăitor în acest sens. La mine în familie nu există încă adolescenţi (slavă Domnului!), dar îmi amintesc cum eram eu în adolescentă. Pe lângă fluctuaţiile emoţionale şi anxietate, îmi amintesc că dormeam mult. Adolescenţii trec printr-o schimbare a ciclului de somn cunoscută drept „sindromul fazei de somn întârziate”, care le accentuează tendinţa biologică de a se
culca mai târziu şi de a se trezi mai târziu dimineaţa. în acelaşi timp, şcoala începe devreme – cu mult înainte ca adolescenţii

**3** să-şi dorească să se trezească – şi provoacă un *deficit de somn* în timpul săptămânii, care este compensat în weekend. Este logic să încerci să restabileşti echilibrul în acest fel: dacă ţi-e sete, bei mai multă apă. Dacă eşti obosit, dormi mai mult. Dar, din păcate, pentru cei care au probleme cu somnul, această strategie se întoarce împotriva lor. Nu doar că nu funcţionează, ci poate chiar să lucreze împotriva ta.

Corpului îi place să-ţi anticipeze următoarea acţiune sau nevoie. Produce insulină anticipând următoarea masă şi melatonină anticipând somnul. Ştie să facă aceste lucruri datorită semnalelor din rutina şi mediul tău semnale care încep chiar din clipa în care deschizi ochii şi care se acumulează pe parcursul zilei. Dacă nu ai o rutină şi eşti imprevizibil, corpul nu mai ştie ce trebuie să facă şi cum să-şi

**> ) î**

folosească resursele. Nu, nu trebuie să te transformi într-un robot care face acelaşi **î** lucru în fiecare zi, care mănâncă aceleaşi mâncăruri etc. Dar *primul lucru* pe care îl
fac cu pacienţii care vin la clinică este să stabilim o oră de trezire constantă. Şi asta pentru că este cel mai important factor de reglare a proceselor interne care provoacă somnul.

**Ce ne face să dormim?**

Există două motoare ale somnului: *impulsul homeostatic* şi *ritmul circadian.* Aceste procese interne naturale funcţionează împreună (deşi sunt independente) ca să te ţină treaz când e nevoie să fii treaz şi adormit când trebuie să dormi. Pentru un somn bun, cele două procese trebuie să se sincronizeze. Când se dereglează, încep problemele.

Impulsul homeostatic al somnului înseamnă de fapt presiunea de a dormi care se acumulează în timp ce eşti treaz. Imaginează-ţi un balon. Când te trezeşti, este dezumflat şi gol. Pe parcursul zilei, începe să se umfle, umplându-se cu somnolenţă. Când se ajunge la un anumit prag – imaginează-ţi un balon perfect umflat – resimţi nevoia de somn. Pleoapele devin din ce în ce mai grele, te bagi în pat şi adormi. Când tragi un pui de somn, iese puţin aer afară din balon, slăbind presiunea.

Ce cauzează mărirea presiunii? Sincer, nu suntem siguri – chiar dacă am monitorizat creierul în timpul somnului, există încă multe aspecte necunoscute, deşi somnul este un proces fundamental al experienţei umane. Una dintre principalele ipoteze este că tendinţa de a dormi este corelată cu acumularea anumitor neurotransmiţători – care sunt produse secundare ale activităţii cerebrale. Credem că *adenozina* este neurotransmitătorul J responsabil pentru somnolenţă. Dacă ai făcut cursuri de ştiinţă, poate îţi aminteşti de *adenozintrifosfat,* sursa de energie pentru toate celulele vii din corp. Când eşti treaz, în creier se acumulează adenozina. Când dormi, acest neurotransmitător se elimină. Cafeina, una dintre cele mai răspândite substanţe care ne menţine treji în ciuda somnolenţei, funcţionează pentru că se luptă cu adenozina din creier. în creier izbucneşte o bătălie între două

**5**

molecule, iar cafeina blochează asimilarea
adenozinei de către receptorii cerebrali. Funcţionează în mod eficient o vreme, dar când se duce efectul, poţi deveni subit epuizat, iar presiunea revine.

Deci asta este partea cea mai importantă: când te trezeşti, balonul începe să se umfle şi

odată ce presiunea ajunge la un nivel optim, corpul tău vrea să adoarmă. Dar impulsul homeostatic nu este singurul aspect care reglează ritmul somnului. Dacă ar fi aşa, ai putea să adormi de câte ori se umple balonul, chiar dacă eşti în mijlocul unei întâlniri sau la volan. Aşa că am ajuns la *ritmul circadian.*

Ritmul circadian este în esenţă ceasul care guvernează ritmul proceselor corporale – inclusiv somnul şi starea de veghe. Toate celulele din corp, toate organele, inclusiv creierul, au un ritm propriu. Există un flux şi un reflux al proceselor şi al activităţii pe parcursul unei zile. Ceasul care controlează toate acestea se află în regiunea din creier care se numeşte nucleul suprachiasmatic şi se află în hipotalamus, o regiune mică, dar importantă din creier care gestionează totul, de la producerea hormonilor la sete,
temperatura corpului şi multe altele. Ne determină şi „ritmul stării de alertă" în timpul zilei. în general, starea de alertă tinde să atingă un punct maxim dimineaţa, să scadă după-amiaza, să-şi revină uşor şi apoi să descrească treptat în timpul serii, până când trebuie să ne culcăm.

Deci cum anume ne reglează acest ceas? în două feluri.

*Intern* – ritmul ceasului este modelat de genele tale şi de proteinele pe care le produc ele. Nu prea ai control asupra acestui aspect. Este înscris în ADN. Ca multe alte trăsături (culoarea părului, preferinţa pentru dulce în defavoarea gustului sărat, abilitatea de a-ţi rula limba), ai moştenit de la părinţi şi de la strămoşi o anumită înclinaţie circadiană. Ştii probabil deja dacă eşti mai activ ziua sau noaptea. Sigur, poţi să te împotriveşti acestei înclinaţii genetice, dar pentru unii oameni este mai greu decât pentru alţii. S-ar putea să-ţi fie întotdeauna greu să stai treaz până noaptea târziu sau să te trezeşti mai devreme decât de obicei din cauza programului de la serviciu ori pentru că vrei să profiţi de zi, dar s-ar putea să fii
încet şi confuz o vreme, de parcă te-ai împotrivi setărilor preprogramate ale corpului. Aşa se şi întâmplă. (Nu spun asta pentru că vreau să te descurajez sau să-ţi spun că te lupţi cu morile de vânt, ci să te fac să-ti dai seama că nu este nimic în neregulă cu tine dacă ai probleme cu stabilirea unui alt program de somn.)

Există o altă categorie de factori care îţi influenţează ritmul circadian, şi anume cei *exteriori.* Sistemele cerebrale care se ocupă de starea de veghe adună mereu informaţii despre mediul înconjurător. întunericul este un factor declanşator al somnolentei, în primul rând, fotoreceptorii din retină simt prezenţa sau absenţa luminii. Această informaţie este transmisă prin căile neuronale spre hipotalamus, centrul de control al sistemului nervos, care este de mărimea unei nuci şi care înregistrează declinul zilei şi stimulează glanda pineală să secrete melatonină, hormonul care induce somnul şi care se găseşte în toate magazinele şi farmaciile ca să-i ajute să doarmă pe cei care au probleme. Funcţionează şi invers: când eşti expus la
lumină (mai ales la lumina directă a soarelui), se întâmplă contrariul: nu se mai secretă melatonină.

Semnalele externe care influenţează ritmul circadian nu se limitează la lumina zilei – deşi acesta este un factor important. Există tot felul de praguri pe parcursul zilei care generează semnale inconştiente, dar puternice pentru creier legate de momentul exact al ciclului de 24 de ore şi care îti determină corpul să se pregătească şi să optimizeze ceea ce urmează, un proces numit *antrenare.* Aceste indicii din partea mediului se numesc *Zeitgebers,* care în germană înseamnă „repere temporale". Termenul se referă la orice element din mediul sau din rutina unui organism care are puterea de a schimba cronometrarea internă – cu alte cuvinte, ritmul circadian. Aceşti factori au o mare influenţă asupra noastră. Lumina zilei sau diminuarea ei. Momentul în care luăm masa. Momentul în care facem mişcare. Temperatura. Chiar şi interacţiunile sociale. Aceste elemente din mediu sau care aparţin rutinei devin ceva la care corpul nu doar reacţionează, ci pe care
le şi anticipează. Face acest lucru pentru a optimiza şi a profita la maximum de eficienţa biologică a corpului.

Datorită acestor indicii, corpul produce cortizol anticipând momentul în care te vei trezi – înainte să-ti sune alarma. în felul acesta, când sună alarma, nivelul tău de energie este în creştere, eşti pregătit să te trezeşti. Se produce insulină anticipând glucoza din sistem în timpul mesei – înainte să te aşezi la masă având în fată furculiţa şi cutitul. în momentul în care începi să mesteci şi să înghiţi mâncarea, sistemele metabolice sunt pregătite să o proceseze şi să o transforme în energie şi în substanţe nutritive. Şi, ca reacţie la diminuarea luminii şi la scăderea temperaturii din timpul serii, corpul va începe să secrete melatonină înainte de ora de culcare, pregătindu-ţi sistemul pentru somn.

Pe scurt: ritmul circadian este rezultatul mai multor factori. Este parţial predeterminat genetic, parţial modelat de mediul înconjurător şi de lumea naturală, şi parţial reglat de anumite elemente din rutina zilnică. Marile diferenţe legate de
ritmul circadian al oamenilor sunt interesante – nu înţelegem pe deplin de ce avem aceste variaţii genetice când vine vorba de ritmul circadian, dar putem să avem nişte presupuneri legate de motivul pentru care am evoluat să avem înclinaţii diferite, probabil în funcţie de geografie, climă, starea de vigilenţă şi siguranţă. S-ar putea să existe şi alte motive pentru diferentele de ritm circadian, care nu au
> *
legătură cu somnul: ceasurile biologice joacă un rol în multe alte procese, inclusiv în metabolism, pe care l-am menţionat mai devreme, dar şi în *sistemul imunitar.* Un aspect care îi fascinează pe oamenii de stiintă care studiază somnul şi ritmul circadian este felul în care putem să-l exploatăm pe cel din urmă pentru a influenţa pozitiv sistemul imunitar. De exemplu, pentru că metabolismul depinde de ceasul biologic, există ipoteza că unii oamenii reacţionează mai bine la medicamente dacă sunt luate în anumite faze ale ritmului circadian. Există un nou domeniu de cercetare: *cronomedicina.* Dacă înţelegem mai bine ritmul circadian al fiecărui individ în parte, inclusiv cel al
celulelor şi al organelor, s-ar putea să fie posibil să-l tratăm într-un mod mai personalizat.-
Ritmul circadian este un proces biologic fundamental care are loc la nivel chimic şi celular şi

care are o mare influentă i J î
asupra somnului, a sănătăţii şi a experienţei de viaţă per ansamblu. Deci cât de mult din acest proces poate fi controlat şi cât este peste puterea noastră?

**Ne putem reseta ritmul circadian?**

într-o zi, a sunat la clinică un bărbat – să-i zicem Ben. Dăduse peste un videoclip amuzant pe care-l făcusem cu ceva timp în urmă pentru revista *Wired* – în care a apărut o serie de experţi din diverse domenii care îşi explicau cercetările la diferite niveluri de înţelegere. Videoclipül începea cu mine explicând somnul unui copil foarte inteligent în vârsta de opt ani şi se termina tot cu mine în timp ce mă chinuiam să ţin pasul cu un cercetător extrem de experimentat din domeniul neuroştiinţelor. Ben a dat peste video când
căuta un pic disperat o soluţie pentru problema lui cu somnul. Mi-a spus că are un ciclu al somnului neobişnuit: stă treaz toată noaptea şi doarme toată ziua, ca un animal nocturn. Situaţia persista de câţiva ani. încercase să-şi schimbe orele de somn şi de trezire, dar corpul îi cerea să se întoarcă la acelaşi tipar. Cu timpul, a găsit căi prin care să ţină sub control situaţia. Dar principala lui strategie era destul de extremă: o dată la câteva săptămâni, stătea treaz 48 de ore ca să se reseteze şi ca să
J
poată fi treaz în timpul evenimentelor importante legate de munca sa. Voia să ştie dacă pot să-l ajut.

Ben suferea de ceea ce se numeşte J
„sindromul fazei de somn întârziate", într-o formă gravă chiar. Acest sindrom înseamnă că ritmul tău circadian este defazat în raport cu restul lumii. Unii sunt fiinţe nocturne de la natură („sindromul fazei de somn întârziate" este termenul medical), dar tipul acesta era un caz extrem. Avea 45 de ani şi, spunea el, se confruntase cu această problemă toată viaţa. L-am întrebat dacă munca lui este compatibilă cu acest decalaj – nu era. Lucra
pentru o mare companie de asigurări, unde programul era de la 9:00 la 17:00. Se uita mereu la ceas, întrebându-se cum va rezista. Resetarea pe care o facea o dată la câteva săptămâni îl ajuta pe termen scurt, dar era un efort enorm să stea treaz două zile la rând. Mă îngrijorau efectele pe termen lung – în prezent, ştim că cei care dorm puţin sunt predispuşi la tot felul de probleme de sănătate, cum ar fi boli cardiace, obezitate, depresie şi chiar Alzheimer şi dementă.-

Iată ce i-am spus lui Ben: „Există câteva soluţii pe care le putem încerca. Dimineaţa, putem apela la terapia cu lumină. Noaptea, la suplimente cu melatonină. Există o substanţă stimulantă, *modafinil,* care se foloseşte adesea pentru tratarea tulburărilor de somn provocate de schimbul de noapte şi pentru pacienţii care suferă de hipersomnie, şi la care apelăm ca să te menţinem treaz când creierul şi corpul vor să doarmă. Am putea face cronoterapie în linii mari – te privăm de somn până când *îţi doreşti* să te culci la momentul potrivit –, ceea ce se întâmplă deja cu strategia de
resetare. Dacă perseverăm, s-ar putea să reuşim să-ţi schimbăm treptat programul de somn. Dar, ca să fiu sincer, s-ar putea să nu funcţioneze prea bine în cazul tău. E posibil ca lumea asta să nu fie făcută pentru tine."

Nişte cuvinte dure, ştiu. Nu e niciodată uşor să dai astfel de vesti cuiva care suferă. Dar, în acelaşi timp, vreau să subliniez că nu este vina pacientului. E vina lumii că este asa inflexibilă.

Voiam să-i ofer lui Ben câteva opţiuni: dacă dorea să adopte soluţia dificilă, eram dispus să încerc. Dar oamenii care suferă de o formă atât de gravă a „sindromului fazei de somn întârziate" fac fată situaţiei în
**> 1**
diferite feluri, cum ar fi să-şi găsească o slujbă de noapte. Am tratat oameni care sufereau de acest sindrom sau de alte tulburări ale ritmului circadian şi de obicei aveau slujbe nocturne sau unele foarte flexibile. întâlnesc un număr disproporţionat de oameni care au ales joburi de paznici de noapte sau programatori. Uneori, este o soluţie care funcţionează foarte bine pentru ei, dar un număr considerabil de oameni care trec
prin aşa ceva suferă de depresie – nu au aceleaşi experienţe precum ceilalţi şi se simt singuri.

I-am spus: „Putem încerca unele dintre aceste intervenţii, dar înainte de toate vreau să ştii că s-ar putea să te confrunţi cu problema asta toată viaţa. Pe termen lung, ar fi bine să iei în considerare altă slujbă."

în cele din urmă, Ben a ales o abordare mixtă – a făcut eforturi să-şi schimbe
>
ritmul circadian suficient cât să-şi trăiască J
o parte din viaţă în timpul zilei, dar a apelat şi la concediu medical şi a început să ia în considerare o carieră care să se potrivească mai mult cu predispoziţia sa genetică, care îl facea să dea cel mai mare randament şi să fie cel mai activ în timpul nopţii.

Cu toate acestea, te rog să reţii că această formă extremă a „sindromului fazei de somn întârziate" este foarte rară – de fapt, incidenţa raportată a sindromului este sub 0,2% din totalul populaţiei.- (în cazul adolescenţilor, se ajunge la 15%, dar este ceva temporar, nu permanent.)- Un fenomen mai răspândit este faptul că oamenii care au un astfel de tipar – nu
dorm noaptea, ci ziua – sunt influenţaţi de anumiţi factori comportamentali. Pacienţii de la clinică (dar recunosc că este şi cazul meu) au anumite activităţi seara târziu – stau pe reţelele de socializare, se joacă pe calculator, lucrează, citesc sau se ocupă de hobbyurile de care nu au timp pe parcursul zilei. Am observat asta şi în cazul artiştilor – se cufundă într-un proiect şi imediat se face ora 3:00 noaptea.

Majoritatea oamenilor nu sunt în situaţia lui Ben. Avem comportamente în care ne implicăm din multe motive justificate şi care perpetuează problemele cu somnul. Avem pasiuni de care nu putem să ne ocupăm în timpul zilei, avem presiuni de la muncă, avem copii care au la rândul lor probleme cu somnul. Dar în aceste situaţii, lipsa unei structuri în jurul orelor de trezire adânceşte problema, perpetuând un ciclu al somnului dereglat. Stăm

până târziu ca să muncim, absorbiţi de un proiect, având grijă de un copil mic şi sfârşim dormind până târziu când putem, pentru a compensa lipsa de somn. Şi apoi nu se acumulează destulă presiune pentru somn ca să putem adormi devreme, iar ciclul continuă.

Aici intervin reperele temporale. Până la un punct, ritmul circadian este determinat genetic. Dar este maleabil. *Răspunde* presiunilor mediului şi rutinei. Factori precum ora de trezire, momentul în care îţi bei cafeaua sau ceaiul, când iei masa sau când faci mişcare şi rutina curentă **5 i** înainte de culcare au impact asupra ritmului circadian şi îl pot schimba. Aminteste-ti când a fost ultima oară când ai călătorit – fie că a fost un decalaj de două ore sau de douăsprezece ore – şi cum ai făcut faţă. Presupun că ai încercat să-ţi potriveşti imediat programul cu ora locală. (Dacă nu ai făcut asta, încearcă s-o faci data viitoare!) Fără să stai pe gânduri, ai început să iei micul-dejun şi cina la ora ta obişnuită, să te plimbi sau să faci mişcare ca de obicei. Poate că te-ai ridicat cu greu din pat a doua zi, deşi ai fi vrut să mai dormi, pentru că erai cu câteva ore în urmă. Dacă ai făcut toate aceste lucruri, poate că ai descoperit că ţi-ai revenit destul de repede după decalajul orar. După câteva zile, orele de trezire şi de culcare (ceasul biologic) se potriveau cu noul ceas. Acesta este un exemplu de ajustare a ritmului circadian. Ai pus presiune asupra lui folosind aceste pârghii din rutina ta şi a funcţionat.

Când oamenii ajung la clinica mea, *primul lucru* pe care li-l spun este să-şi aleagă o oră la care să se trezească şi s-o respecte – şapte zile pe săptămână. încep cu această recomandare pentru că este metoda cea mai eficientă prin intermediul căreia pot să-şi rezolve problemele cu somnul.

Continuitatea este elementul-cheie – corpul tău are nevoie de ea şi poate avea efecte puternice. Cu toate acestea, mulţi au probleme în acest sens. Este o adaptare greu de făcut. Mereu încercăm să manipulăm regulile, astfel încât să fie în avantajul nostru doar în ziua aceea, doar în noaptea aceea. Ai dormit prost noaptea trecută? Vei dormi până mai târziu ca să recuperezi. Logic. Dar de fapt, e cea mai mare greşeală pe care o poţi face.

**Fără decalaje orare intenţionate!**

Dacă în anumite zile te trezeşti la ora 6:00 **3** dimineaţa, iar în altele la 9:00, îţi dereglezi ritmul circadian. Ai parte de o stare de decalare intenţionată. E ca şi cum în fiecare **3 3** duminică ai parcurge în zbor trei fusuri orare diferite, ai încerca să te acomodezi şi **² 3** apoi ai zbura înapoi.

Mulţi dintre pacienţii mei îmi spun: *„Ştiu* că ar trebui să mă trezesc în fiecare zi la aceeaşi oră, dar..." *Nu pot. E prea greu. Sunt prea obosit. Programul de la muncă este imprevizibil.* înţeleg. Şi sincer, dacă n-ai probleme cu somnul, nici n-ar fi vreo problemă să dormi până târziu în weekend. La fel ca un pahar de vin sau o felie de pizza ori o porţie de îngheţată în plus, dormitul decalat reprezenta un răsfăţ care face viaţa mai frumoasă. Dar dacă ai ajuns la clinica mea (sau dacă citeşti această carte), înseamnă că lucrurile nu stau prea grozav, în acest caz, este necesară o oră fixă la care să te trezeşti. Aşa că atunci când pacienţii îmi enumeră o mie de motive pentru care situaţia nu se va îmbunătăţi, le spun următoarele:

**Tu îţi alegi ora la care te trezeşti.** Când pacienţii vin în laborator, le spun: „Dacă ar fi să stabileşti o oră la care să te trezeşti, la ce oră ai pune ceasul să sune?" Răspunde la această întrebare în clipa asta. Nu-ţi voi impune să te trezeşti devreme sau la vreo oră anume. Stabileşte o oră care se **J** potriveşte cu programul tău – dacă te descurci cu munca, copiii şi alte treburi pe care le ai de făcut, atunci aceea este ora perfectă, după părerea mea. Odată ce te-ai hotărât, pune-ţi alarma să sune. Alarmele pot fi întâlnite sub multe forme. Eu am copii mici, deci am nişte alarme umane. (Sunt destul de costisitoare, deci nu ţi-aş sugera această soluţie.)

**Nu te stresa, există o abatere permisă.** Dacă îţi pui alarma la ora 8:00 şi într-o sâmbătă te trezeşti la 8:15, acest lucru nu-ti va deraia progresul. Puţină flexibilitate şi tolerantă sunt OK. E vorba de consecventă **3 J** în general. în mare, mă interesează doar să faci efortul respectiv.

**Recompensează-te.** Uneori, nu este uşor să respecţi acest program. La începutul reglării ciclului de somn, s-ar putea să te trezeşti mai devreme – mai ales în zilele libere, dacă eşti obişnuit să dormi până târziu. Atunci va fi cel mai greu să te ţii de ce ţi-ai propus. Aşa că recompensează-te imediat ce te-ai trezit. Este o lecţie importantă când vine vorba de schimbarea comportamentului şi funcţionează.

î

Un bărbat pe care îl tratam voia să-şi îmbunătăţească somnul, dar îi era greu să se trezească la aceeaşi oră în fiecare zi. Voia să doarmă până târziu. îi plăcea. Credea că are nevoie de acest timp de recuperare. Dar acest lucru îi dădea peste cap ritmul circadian şi îi deregla presiunea de somn. Aşa că am inventat un nou plan. Se trezea după ce suna alarma şi apoi mergea imediat la cafeneaua de lângă casă şi-şi comanda băutura preferată: un cappuccino cu multă spumă. A ajuns să fie un timp plăcut, doar pentru el însuşi, departe de casă, de multitudinea de responsabilităţi, departe de solicitările copiilor şi ale familiei. Citea ziarul, ceva ce înainte nu avusese timp să facă. Pentru că se trezea la aceeaşi oră, resimţea acest timp suplimentar ca pe un dar.

O femeie pe care o tratam a decis să se plimbe pe plaja de lângă casă – şi a devenit un ritual de dimineaţă, ceva ce aştepta cu nerăbdare când deschidea ochii – şi era *i* bucuroasă să se trezească. Alti oameni au alte tactici: să-şi prepare un mic-dejun cald, când de obicei mâncau cereale, să-şi facă o cafea şi să joace sudoku, să facă un duş lung şi energizant, să

se ducă pe verandă şi să se bucure de răsăritul soarelui.

**Şi, în sfârşit, imaginează-ţi balonul acela.** Aminteşte-ţi analogia cu balonul. în clipa în care te trezeşti, începe să se acumuleze treptat presiunea de a dormi. Dacă ai dormit cât ai nevoie, când te trezeşti, balonul va fi dezumflat – indiferent de ora la care te trezeşti, fie că este 6:00 dimineaţa sau prânz. Din acel moment, balonul începe să se umfle treptat. Pentru un somn mai uşor şi mai natural, începe să umili balonul cam la aceeaşi oră în fiecare zi.

**Mai puţin haos, mai mult calm**

Această nouă organizare dimineaţa este benefică. Când avem parte de mai multă predictibilitate, şi alte lucruri devin previzibile. Când ai impresia că viaţa este haotică, reperele clare legate de momentul începerii şi finalizării unor activităţi (cum ar fi somnul) îi permit creierului să compartimenteze mai bine lucrurile. Având o oră fixă la care te trezeşti, înlături o parte din incertitudinea şi caracterul aleatoriu al dimineţii. Şi când respecţi acest program, vei descoperi că zilele îţi vor părea mai relaxante şi mai puţin frenetice. Vei avea mai mult timp la dispoziţie pentru lucrurile care îţi fac plăcere – un efect în lanţ al stabilizării impulsului de somn.

E posibil să ai impresia că viaţa îţi este dată peste cap dacă cele două forţe nu sunt corelate. Şi nu vrei să petreci luni sau săptămâni simţindu-te ca şi cum ai suferi de decalajul de fus orar – confuz din punct de vedere cognitiv, cu un metabolism mai puţin eficient şi dificultăţi în controlarea
stresului. Dar asta ne arată *exact* cum să tratăm problema şi ne aminteşte cât de adaptabili suntem. Cât timp îţi ia de obicei să-ţi revii după un decalaj orar – o zi, două? O săptămână? Te poţi adapta la noul program de somn nedecalat în acelaşi interval.

**PRACTICA ZILEI**

Alege ora şi fii consecvent

Nu ne putem induce singuri somnul; el vine în mod natural. Deci nu putem alege o oră la care să adormim şi este important să nu punem o astfel de presiune noaptea, când încercăm să ne îmbunătăţim somnul. Dar putem să influenţăm în mod considerabil momentul în care adormim stabilind o oră la care să ne trezim. Iar fixarea acestei ore stă în puterea noastră. Deci, începând de azi, vom începe să ne stabilizăm şi să ne reglăm ritmul circadîan şi impulsul homeostatic al somnului.

***Misiunea de azi***

1. **Alege ora!** Hotărăşte-ţi o oră la care să te trezeşti şi pe care o poţi respecta în fiecare zi, inclusiv în timpul weekendului (sau când ai zile libere). Ar fi bine să alegi o oră care să fie compatibilă cu stilul tău de viaţă şi, dacă este posibil, cu preferinţa ta predeterminată. Pentru că orice om are anumite nevoi în privinţa orelor de somn (de obicei cel puţin şapte ore în cazul unui adult), odată stabilită această oră, vei observa după scurt timp că te ia somnul în jurul aceleiaşi ore în fiecare noapte.
2. **Pune-ti alarma să sune!** Programează-ţi chiar acum alarma sau telefonul pentru ora stabilită şi pentru fiecare zi din săptămâna asta. Unii nu vor să folosească alarma, preferă să se trezească de la sine. Minunat, dacă eşti obişnuit să te trezeşti la o oră
**J J J**
anume, nu trebuie să schimbi nimic. Dar dacă organismul e dereglat, nu
vei reuşi să te trezeşti singur. Apelează la un ajutor digital. Şi, dacă te ţii de plan suficient de mult timp, s-ar putea să nu mai ai nevoie de aparatul respectiv ulterior.
3. **Luminează-ţi camera!** Imediat după ce te trezeşti, ridică-te din pat şi trage draperiile. Dacă este posibil (şi nu e prea răcoare), ieşi din casă. Dacă încerci să-ti schimbi ora la care te
**J**
trezeşti, expunerea la lumină este un factor de impact asupra sistemului tău.
4. **Recompensează-te pentru că te-ai trezit.** Fă-ti o cafea. Citeşte o carte. Fă
*f >*
o plimbare. Ascultă muzică. Fă un duş lung şi fierbinte. Alege ceva ce aştepţi cu nerăbdare să faci şi pentru care n-ai timp de obicei, într-o dimineaţă haotică obişnuită. învată-ti creierul şi
**J J J J**
corpul că trezitul în fiecare dimineaţă oferă o satisfacţie mai mare decât
**J**
dormitul până târziu. Astfel, mesajul va deveni unul interior.

**5. Şi în sfârsit... Acordă-ti un moment » » J**
**în care să scrii în jurnalul somnului. Nu-ti va lua mai mult de un minut şi vei avea nevoie de aceste informaţii în săptămâna ce urmează.**

**Când apar probleme**

***Strategii ia care să apelezi dacă întâmpini dificultăţi:***

**• Dacă tot opreşti alarma... Pune ceasul sau telefonul în capătul celălalt al camerei. Obligă-te să te ridici din pat ca să opreşti alarma. Sunt mai puţine şanse să te bagi la loc în pat. Pe termen lung, ia în considerare posibilitatea de a investi într-un ceas care face lumină treptat în cameră. Pentru mulţi dintre pacienţii mei, aceasta este o modalitate blândă, dar eficientă de a se trezi.**

**• Asigură-te că recompensa este cu adevărat plăcută. Unii încearcă să se recompenseze cu lucruri precum câteva exerciţii fizice – crezând că *ar* J**
*trebui* **să le placă sau că va fi benefic pe termen lung. Şi au dreptate – chiar va fi benefic pe termen lung. Dar vor sfârşi dormind până târziu dacă nu le plac exerciţiile fizice. Poate e mai bine să le laşi pe mai târziu. Nu încerca să optimizezi sau să profiţi de acest timp: sarcina ta este să-ti acorzi o bucurie reală în dimineaţa asta şi în fiecare dimineaţă, pentru că ţi-ai atins ţelul.**

ZIUA 2

Nu insista!

**De câte ori te-ai simtit stresat azi?**

Daca răspunsul tău este „niciodată”, atunci eşti norocos – şi eşti o excepţie. E posibil să fii un maestru zen. Dar mai probabil este că faci parte din aceeaşi categorie cu majoritatea oamenilor de pe pământ, cu zile pline de urcuşuri şi coborâşuri, care încep încă din momentul în care deschizi ochii şi creierul începe să-ţi zbârnâie. în zilele pline, imediat ce mă ridic din pat, încep deja să trec prin lista de sarcini: să duc copiii la şcoală, să îndeplinesc sarcinile pe care le am înainte de a ajunge la laborator şi toate cele pe care le am odată ce ajung acolo.

O zi plină poate fi un câmp minat, cu nenumăraţi factori care-ţi pot creşte tensiunea şi-ţi pot declanşa starea de stres. Cât de mult te va afecta acest lucru în seara asta, când în sfârşit te aşezi în pat, închizi ochii şi aştepţi să adormi? Oare stresul zilei va fi un obstacol în calea somnului?

**Să înţelegem legătura dintre somn şi stres**

***9***

Somnul şi stresul sunt interconectate. Iar această conexiune este partea din cercetarea mea care mă pasionează cel mai mult. Reacţia corpului la stres şi felul în care îl gestionezi îţi pot afecta somnul. Dar, şi mai important, calitatea somnului determină capacitatea de control al stresului. E o relaţie circulară. Deci să

**3**

analizăm relaţia dintre somn şi stres, astfel

**5** **3** **²**

încât să înţelegi ce trebuie să faci ca să abandonezi cercul vicios care-ti sabotează somnul.

Ştii cum reacţionează corpul tău la stres. Gândeste-te de câte ori această reacţie

**3** **3**

se intensifică în timp ce sistemul răspunde unui stimul stresant. S-ar putea ca reacţia ta la stres să se activeze de mai multe ori pe parcursul unei zile, chiar şi la cel mai neînsemnat stimul. Ştii senzaţia: începi să te îngrijorezi şi să fii anxios, acel gând intruziv care îţi apare subit în minte, corpul devine tensionat, în timp ce hormonii stresului îţi curg prin vene. Oare nu cumva fiecare porţie din acest cocktail al stresului îti mai elimină câte o oră de somn? Este posibil, dar ai fi surprins să afli că până şi în aceste zile încărcate, problema nu este întotdeauna stresul.

Sistemul nostru procesează stresul remarcabil de bine şi este posibil ca experienţele stresante din timpul zilei să ne afecteze somnul mai puţin decât ne imaginăm. Studiile pe care le-am făcut în laboratorul nostru (dar şi cele realizate de alţii) au descoperit că experienţele noastre din timpul zilei nu sunt mereu factori de predicţie a somnului.^ De fapt, este posibil să ai o zi foarte stresantă şi o noapte în care dormi foarte bine. Există câteva excepţii: în primul rând, dacă evenimentul stresant are loc în preajma orei de culcare (dacă te certi cu partenerul sau primeşti o veste proastă chiar înainte de a te relaxa), cu siguranţă acest lucru îţi va afecta capacitatea de calmare a minţii. în al doilea rând, dacă ceea ce te stresează este o problemă gravă (dacă eşti concediat sau ai avut un accident de maşină dimineaţa), îţi va afecta probabil somnul. Dar nu este ceva tipic unei zile obişnuite. Per ansamblu, mintea şi corpul pot face faţă cu bine stresului cotidian, chiar şi atunci când el este intens. De exemplu, corpul este făcut să treacă prin variaţii ale nivelului de stres (când corpul reacţionează la stres, dar revine la o valoare fiziologică normală), iar acest lucru poate fi chiar benefic pentru celule – declanşează un proces de curăţare în care corpul elimină celulele îmbătrânite, deteriorate sau moarte.

Ideea nu este că stresul nu poate fi niciodată o problemă pentru somn – anumite tipuri de stres pot deveni o problemă şi vom discuta despre asta în curând. Dar vreau să înţelegi încă de la început că atunci când vine vorba de stresul obişnuit din viata ta – urcuşurile şi

**>** **î** **>** **î**

coborâşurile de la job, cele în privinţa creşterii copiilor, a situaţiei financiare, familiale şi altele de fapt eşti destul de rezistent.

Un obstacol important în calea somnului este îngrijorarea oamenilor că nu vor putea dormi bine sau convingerea că sunt deja sortiţi să aibă un somn prost. Deci, înainte de a aborda metodele de gestionare a stresului, vreau să-ţi spulber convingerea că stresul înseamnă insomnie. Nu intra în bucla asta! „Am fost stresat azi, deci nu voi putea să dorm.” Nu este adevărat. Ai încredere în acest fapt ştiinţific: stresul de peste zi nu te va împiedica să dormi bine noaptea.

Datele obţinute în urma studiilor care au analizat stresul cotidian şi somnul J participanţilor nopţi în şir arată că de fapt relaţia stres-somn este mai degrabă în direcţia opusă: somnul deficitar te face mai vulnerabil la stres.-

Am făcut un studiu despre stres şi somn care viza mamele cu copii mici – aşa cum poate ştii deja din experienţa proprie, îngrijirea copiilor mici abundă în potenţiali factori de stres. Am avut două grupuri: un grup de mame din categoria celor care au parte de mult stres în mod obişnuit şi unul în care femeile relatau că au un nivel scăzut de stres la începutul studiului. Deci aveam un grup foarte stresat şi unul puţin stresat. Am vrut să investigăm felul în care somnul le afecta modul în care treceau prin starea de stres şi cum stresul din timpul zilei le afecta nopţile, analizând ciclul somn-stres.

Participantele la studiu au ţinut un „jurnal al stresului” detaliat, în care au consemnat când şi de ce s-au simtit stresate

**>** **3**

în timpul zilei şi ce eveniment le-a declanşat această stare. Simultan, le-am

**3** **3**

înregistrat somnul folosind tehnologie *wearable.* Aşa cum ne aşteptam, oamenii care au dormit mai puţin decât de obicei au resimţit mai mult stres a doua zi. Acest lucru era în concordantă cu alte studii

**3**

făcute în laboratorul nostru, dar şi cu cele

*3* *3*

făcute de alti cercetători şi care arătau că oamenii care nu dorm suficient resimt zilele mult

mai stresante.-

Este logic: când nu acordăm destulă atenţie somnului, impactul cognitiv este evident şi imediat. Ne este mai greu să ne reglăm emoţiile, să ne controlăm impulsurile şi chiar să fim atenţi şi să reţinem informaţiile necesare memoriei de

**3** **3**

lucru. Toate acestea îti vor face ziua mai stresantă decât de obicei. Cu totii ştim cum este să ne simţim confuzi şi nervoşi după o noapte în care am dormit prost. Nu este un capăt de ţară – mai avem şi nopţi de nesomn. Dar dacă suntem privaţi de somn în mod curent – chiar şi puţin – acest lucru va avea un impact asupra felului în care ne trăim viata.

Iată partea interesantă a studiului cu mamele private de somn. Le-am pus să-şi noteze ce anume le stresa. Apoi am luat aceste jurnale şi le-am dat unor programatori, care au grupat aceşti factori declanşatori ai stresului în categorii, stabilindu-le gravitatea. Erau nişte factori stresanţi considerabili? Sau nişte probleme minore? Apoi au comparat reacţiile oamenilor cu informaţiile notate în jurnale. Au descoperit că *toată lumea* se simţea mai stresată dacă avea parte de evenimente stresante, fie că dormise bine sau nu. Dacă se întâmplase ceva stresant, resimţeau stres. Lipsa somnului intensifica reacţia la factorii de stres diminuaţi sau moderaţi – ori chiar

> î

la evenimente care în mod normal nu i-ar fi
stresat deloc. Lipsa somnului le scădea pragul de toleranţă pentru ceea ce resimţeau drept stresant.

**Somn puţin, stres mult**

Lipsa somnului schimbă felul în care percepi lucrurile. Iţi schimbă felul în care îţi trăieşti viaţa. Măsura în care se întâmplă acest lucru este încă necunoscută, ceva ce am studiat îndelung în laborator, dar ce ştim cu siguranţă este că atunci când oamenii sunt privaţi de somn, resimt evenimentele ca fiind mai stresante decât dacă ar avea parte de somn suficient. Privesc lumea prin filtre diferite.

Când avem perioade de somn insuficient, există o probabilitate mai mare să avem conflicte, chiar şi cu persoanele dragi. în cadrul unui studiu, dr. Amie Gordon, de la University of Michigan, a descoperit că, atunci când participanţii dorm mai prost decât de obicei, relatează că au mai multe conflicte cu partenerii de viaţă a doua zi.- Ceea ce nu este neapărat surprinzător, dar există un aspect mai
interesant: într-un al doilea studiu, cercetătorii au adus în laborator cupluri şi le-au pus să se concentreze pe rezolvarea unui conflict din relaţie – un subiect de dispută, cum ar fi cine spală vasele sau face cumpărăturile, petrecerea timpului împreună, politică etc. Cuplurile s-au străduit să-l rezolve şi apoi au completat un chestionar în care erau întrebaţi cum se simt, cum cred că se simte partenerul şi dacă sunt convinşi că au rezolvat conflictul cu succes. Ce au descoperit: partenerii care dormiseră prost noaptea precedentă aveau mai multe emoţii negative şi mai puţine pozitive în timpul conflictului. în al doilea rând, cu cât unul dintre ei dormise mai prost, cu atât evalua incorect emoţiile partenerului din timpul conflictului – era mai puţin empatic, nu reuşea să se pună în pielea partenerului. în sfârşit, şi poate aspectul cel mai alarmant când vine vorba de a avea o relaţie cordială, dacă unul dintre parteneri dormise prost, scădeau semnificativ sansele de rezolvare a conflictului. Ideea este că somnul are un impact imens asupra relaţiilor cu cei apropiaţi.

Privarea de somn poate influenţa negativ comportamentele legate de sănătate, cum ar fi alegerile alimentare, determinându-ne să optăm pentru ceva care ulterior se dovedeşte că tulbură somnul (sau starea de sănătate). în cadrul unuia dintre studiile mele preferate despre somn, stres şi alegeri, cercetătorii au construit o imitaţie de magazin alimentar, plin cu de toate şi i-au trimis pe oameni la cumpărături acolo. Le-au dat bani de cheltuit şi libertatea de a alege ce vor. Apoi i-au privat de somn. Cumpărătorii privaţi de somn au ales alte alimente decât atunci când erau bine odihniţi: şi-au umplut coşurile cu produse mai bogate caloric. De ce? Când erau privaţi de somn, se întâmpla ceva diferit în creierul lor: cercetătorii au emis ipoteza că privarea de somn le creştea ceea ce se numeşte impulsul hedonist sau chiar le sporea senzaţia de foame. în cadrul altor studii de laborator, colegul meu, dr. Matt Walker, de la UC Berkeley, i-a privat de somn pe participanţi, apoi le-a scanat creierul printr-un RMN funcţional. Această maşinărie înregistrează traseul sângelui oxigenat prin creier, arătându-ne astfel care
regiuni cerebrale sunt cele mai active ca reacţii la anumiti stimuli. Urmărindu-le activitatea cerebrală, cercetătorii le-au arătat oamenilor imagini cu diferite mâncăruri şi au fost atenti la ceea ce se

> >

întâmplă. Au observat că centrii responsabili cu recompensa din creierele lor private de somn se activau mai mult la mâncărurile dulci şi pline de grăsimi
comparativ cu atunci când erau mai odihniţi.-

Ipoteza noastră este că, atunci când nu dormim suficient, ne scade capacitatea de *rezistenţă* la tipurile de impulsuri şi de pofte care provin din aceste regiuni cerebrale activate. Nu doar că centrii legaţi de recompensă sunt surescitaţi, ci ne scade şi capacitatea de a încetini şi de a pune frână – frâna din acest scenariu fiind sistemul de control executiv sau îngerul de pe umăr care ne îndrumă să facem alegeri mai bune, mai inteligente şi mai strategice în orice situaţie. Controlul executiv sincronizează scopurile cu acţiunile. Iar în studiile de laborator observăm că la participanţii privaţi de somn nu se
activează controlul executiv. Privaţi de somn, băgăm viteză şi nu mai ştim să punem frână.

Lipsa acestei frâne este şi motivul pentru care credem că oamenii privaţi de somn sunt mai sensibili la stres şi întâmpină dificultăţi în gestionarea emoţiilor, ceea ce are consecinţe în lumea reală. De exemplu, am observat că există o probabilitate mai mare ca poliţiştii care au probleme cu somnul să-şi manifeste o furie necontrolată faţă de suspecţi.- Judecătorii

somnoroşi dau pedepse mai mari.- Iar în organizaţiile ierarhice, există o probabilitate mai mare ca şefii care nu dorm bine să nu se poarte cum trebuie cu subordonaţii.- în general, observăm că oamenii privaţi de somn se întorc spre sine, concentrându-se excesiv asupra propriilor nevoi, nu ale grupului sau ale comunităţii. Pe scurt: când nu dormim suficient, nu suntem cele mai bune versiuni ale noastre.

Colac peste pupăză, când avem impresia că vieţile noastre sunt stresante şi dificile (aşa cum se întâmplă adesea când nu dormim suficient), facem anumite
alegeri pentru a face faţă stresului care ne sabotează ulterior. Bem cafea târziu sau comandăm un pahar de alcool în plus, ne domolim stresul consumând anumite mâncăruri şi substanţe. Când suntem stresaţi, alegem aceleaşi mâncăruri ca atunci când suntem privaţi de somn: ne e poftă de mâncăruri grase şi dulci. Şi nu este o coincidenţă. Există un motiv biologic pentru care corpul ne cere astfel de lucruri în condiţii de stres: *pentru că ne atenuează nivelul de cortizol.* Când se secretă prea mult cortizol, corpul preferă substanţe bogate în grăsimi şi în zaharuri, pentru că acţionează ca un remediu pentru stres.- Dar nu sunt benefice pentru corp şi, adesea, nici pentru somn.

Cercetătorii care studiază somnul erau constienti de multă vreme că există o
**)** **J**
legătură între somnul insuficient şi consumul excesiv de anumite alimente, cum ar fi carbohidratii şi zaharurile
**3** **>**
procesate; oamenii care mănâncă mai multe legume şi fibre dorm mai bine. Dar este vorba de o corelaţie sau de cauzalitate? Dr. Mărie-Pierre St-Onge, cercetătoare la Columbia University, a încercat să rezolve
acest mister. împreună cu colegii săi, a conceput un studiu— în care condiţiile de somn şi cele alimentare erau strict
>
controlate: cercetătorii monitorizau somnul
participanţilor (în loc să se bazeze pe relatările lor) şi un nutriţionist le pregătea masa. Rezultatele au fost în concordantă cu descoperirile precedente: când oamenii se îndepărtau de dieta bazată pe fibre, fructe şi legume şi se îndreptau spre grăsimi şi carbohidraţi, *aveau parte de mai puţin somn cu unde lente.* Somnul cu unde lente este considerat acea fază în care ai parte de cea mai profundă şi mai vindecătoare odihnă.

Cei cărora le plac carbohidraţii trebuie să ştie că sunt un caz interesant. Studiile au
>
descoperit că, deşi majoritatea carbohidraţilor te ajută să adormi mai repede, doar anumite tipuri te ajută să ai un somn neîntrerupt. Carbohidraţii simpli cu zaharuri (pizza, pâinea albă, covrigii, pastele) te pot face să te trezeşti de mai multe ori în timpul nopţii. însă carbohidraţii complecşi (alimentele mai bogate în fibre, precum cartofii dulci, ovăzul şi cerealele integrale) pot stabiliza
tiparele de somn – ipoteza lui St-Onge este că acest lucru se întâmplă pentru că stabilizează nivelul glicemiei din sânge.—

Concluzia este că mâncărurile pe care le cer corpul şi creierul când suntem stresaţi şi pe care e cel mai probabil să le consumăm în aceste perioade ne-ar putea împiedica să avem un somn bun şi neîntrerupt.

Pe scurt: oamenii privaţi de somn – chiar şi puţin – percep lumea ca fiind mai stresantă. Stresaţi fiind, fac alegeri pe care nu le-ar face în alte condiţii şi care s-ar
**7** **J**
putea să nu le favorizeze un somn bun în noaptea următoare – cum ar fi selectarea mâncărurilor nepotrivite, renunţarea la exerciţii fizice şi multe altele. Au o reacţie
**7** **3** **7**
biologică bazată pe stres la evenimente pe care altminteri n-ar avea-o. Ar putea chiar să aleagă experienţe mai stresante. Dar există un cost biologic pentru toate acestea. Ştim că stresul constant ne îmbătrâneşte la
**7** **3**
nivel celular. Telomerii, învelişul protector de la capătul cromozomilor care joacă un rol important în îmbătrânirea celulară, se uzează.— Şi ghici ce? Somnul insuficient face acelaşi lucru.—
»

Dacă ai insomnii sau dacă nu dormi suficient, s-ar putea să fie frustrant să afli asta. Poate că îţi spui: *Ştiu că somnul este important, de aceea citesc cartea asta!* Dar există câteva motive întemeiate pentru care aprofundez.

***Ne oferă o modalitate prin care putem interveni***

Aşa cum am spus mai devreme, somnul şi stresul sunt interdependente. Un somn întrerupt, de scurtă durată, duce la mai mult stres; alegerile făcute în condiţii de stres pot cauza un somn mai prost. Unul îl perpetuează pe celălalt. Dar când vedem exact cum săgeata este îndreptată în ambele direcţii şi *care* dintre alegerile făcute în condiţii de stres ne afectează cel mai mult, putem interveni şi neutraliza acest ciclu.

De fapt, acestea sunt veşti bune: avem două oportunităţi de intervenţie. Dacă putem să ne îmbunătăţim puţin somnul,
putem reduce nivelul general al stresului. Şi dacă ne reglăm reacţia la stres, sau cel puţin, devenim conştienţi de anumite lucruri pe care le facem *ca reacţie* la stres, sar putea să avem parte de un somn mai bun. Există efecte de care ne putem bucura în ambele direcţii.

în cazul pacienţilor de la clinica mea, aceasta este o abordare de succes: schimbă câte ceva în fiecare direcţie. Asa cum ciclul somn-stres poate deveni din ce în ce mai dăunător, poate deveni şi *benefic* când îl folosim în avantajul nostru. Cu cât eşti mai puţin stresat, cu atât mai mult poţi menţine alegerile din timpul zilei care nu-ţi subminează somnul. Cu cât dormi mai mult, cu atât mai mult îţi creşte capacitatea de a face aceste alegeri. Odată iniţiat, progresul poate fi exponenţial, ca o piatră care se rostogoleşte pe un deal, prinzând din ce în ce mai multă viteză.

***Poate că ar trebui să-ti schimbi stilul de viată***

*t*

Multi dintre cei ce vin la clinica mea

**J**

suferind de insomnie descoperă că există
ceva inerent stilului lor de viată care este incompatibil cu somnul bun. Este o dificultate greu de depăşit, mai ales când eşti obligat să faci un anumit job sau când nu ai control asupra presiunilor care te afectează: criza financiară sau boala unui om drag. Nu voi pretinde că poţi înlătura orice obstacol. Dar trebuie menţionat faptul că trăim într-o societate în care se glorifică somnul insuficient şi munca excesivă, iar acest lucru afectează multe persoane. Promovăm productivitatea şi devalorizăm odihna. Ceea ce este ironic, pentru că de odihnă avem cel mai mult nevoie pentru a fi productivi, creativi, eficienţi şi inovatori.

în general, oamenii nu dorm suficient. Sincer, este o epidemie. Iar dificultăţile noastre legate de somn nu există în vacuum, în afara acestui context. Observ că adesea identificăm greşit cauza. Credem că avem o problemă cu somnul când de fapt avem o problemă cu viaţa pe care o ducem.

**O problemă existenţială?**

Somnul este resursa ta de rezilientă. Este armura de care ai nevoie împotriva necazurilor vieţii. Deci dacă exista ceva care te stresează atât de mult încât îti perturbă somnul de care ai nevoie, va trebui să rezolvăm această problemă. La clinică, am tot timpul acest gen de conversaţii. Când vin oamenii la noi, completează chestionare şi ţin jurnale detaliate despre cum şi-au petrecut zilele şi nopţile. Iar când le analizăm şi începem să lucrăm ca să le îmbunătăţim somnul, descoperim frecvent că nu există un temei medical sau biologic pentru somnul insuficient. în schimb, există noduri în stilul lor de viaţă care iniţial sunt greu de observat, dar care trebuie descâlcite.

La începutul acestui capitol, am afirmat că trupul şi creierul sunt menite să facă faţă stresului şi provocărilor din timpul zilei şi este adevărat. Avem tot felul de avantaje: impulsul homeostatic al somnului şi ritmul circadian sunt puternice. Aceste
instrumente înnăscute sunt menite să te ajute şi nu trebuie să-ţi faci griji în privinţa lor – personal, mă consolează să ştiu asta şi am încredere în mecanismele interne ale corpului. Dar dacă avem un nivel înalt de stres, suntem toti vulnerabili la tulburări ale

*** 3**

somnului, iar aceste procese naturale încep să nu mai funcţioneze normal. în acest caz,

**3 ***

trebuie să intervenim.

Există două aspecte importante care acţionează când stresul excesiv ne împiedică să dormim: *cortizolul* şi *sistemul nervos simpatic.*

Stresul resimţit afectează secreţia cortizolului în sânge. Este un hormon metabolic: este esenţial pentru existenţa unei cantităţi adecvate de glucoză pe care să o utilizeze celulele. în esenţă, cortizolul contribuie la reglarea energiei.

Avem niveluri oscilante de cortizol în corp tot timpul şi avem propriul ritm circadian, indiferent de nivelul de stres – este o parte normală şi sănătoasă a proceselor din organism. Fluctuaţia normală a cortizolului influenţează **3** disponibilitatea glucozei când creierul şi muşchii au nevoie de ea. Cu alte cuvinte,
necesarul de energie declanşează secreţia de cortizol. Iar stresul este unul dintre aceşti factori declanşatori. Corpul vrea să aibă mai multă energie şi încă rapid (gândeşte-te la reacţia de tip luptă-sau-fugi şi la cum contribuie ea la supravieţuire: ai un tigru în faţă şi trebuie să fugi!), aşa că îţi dă o doză de cortizol. Aşa cum am spus mai devreme, probabil că factorii de stres cotidieni (traficul, interacţiunile negative, o situaţie stresantă la muncă) nu-ţi vor afecta somnul. Corpul va începe să metabolizeze treptat cortizolul după ce trece evenimentul stresant şi gata. Excepţia este când ai parte de factori declanşatori ai stresului în mod frecvent şi de un nivel ridicat al cortizolului

**5**

în mod constant. Atunci începe să fie o problemă pentru somn.

Cortizolul face parte şi din reacţia de *trezire.* Imediat ce te trezeşti, are loc o creştere a nivelului de cortizol – este modalitatea corpului de a-ţi da un imbold înspre conştienţă şi de a te împinge să-ţi începi ziua. Ai un punct maxim al cortizolului dimineaţa devreme, un puseu de energie ca să te pui în mişcare, dar nivelul descreşte pe parcursul zilei. La începutul serii, corpul ar trebui să aibă un nivel scăzut al cortizolului, ca să Poţi să adormi în următoarele ore. Dar la cei care suferă de stres cronic observăm că nivelul de cortizol nu descreşte în acelaşi fel. Rămâne ridicat.

Chiar dacă au un nivel al cortizolului ridicat, multi reusesc să adoarmă -

**J ?**

impulsul homeostatic al somnului şi ritmul circadian sunt niste forte influente şi pot

**5 J ) _E**

compensa multe. Dar este posibil ca nivelul ridicat al cortizolului din timpul zilei şi care se menţine seara să-ti influenţeze somnul şi

**> li >**

să nu te odihneşti adecvat. Ştim că oamenii

*i* **J**

care primesc doze mari de steroizi (cum ar fi Prednison) au frecvent insomnii; cortizolul este de fapt un steroid natural.

Nivelul constant ridicat al cortizolului este un exemplu a ceea ce se poate numi o fiziologie a stresului dereglată. Un alt exemplu este un sistem nervos simpatic hiperactiv. Un sistem echilibrat presupune o trecere adecvată de la sistemul nervos simpatic (luptă, fugă, încremenire) la cel parasimpatic (odihnă şi digestie). Ca să adormim, trebuie ca sistemul parasimpatic să preia controlul. Dar în cazul celor cu un
sistem al stresului dereglat, centrii cerebrali responsabili de stimulare rămân activi, iar

oamenii în cauză nu reusesc să se relaxeze.
**J**
Au o tensiune arterială mai ridicată. Variabilitatea ritmului cardiac, care este corelată cu somnul cu unde lente, este mai scăzută.

Dacă suntem foarte stres aţi, ne e greu să ne dezactivăm sistemul simpatic şi să-l activăm pe cel parasimpatic la culcare – suntem atenţi, agitaţi, nu obosiţi. Iar ca acest lucru să se întâmple, nu este nevoie să existe un factor de stres catastrofic: chiar şi

J simplul fapt de a lucra până la ora de culcare poate cauza acest lucru. Energia necesară (atât în ceea ce priveşte secreţia de cortizol, cât şi activitatea sistemului nervos simpatic) nu este compatibilă cu somnul.

Deci să revenim la întrebarea mea: ce te împiedică să dormi bine? Ce te stresează? Şi ce poţi face în acest sens?

Am avut o pacientă care a venit la clinică din cauză că suferea de insomnie. Noaptea nu putea adormi, iar dimineaţa nu se putea trezi ca să ajungă la muncă la timp. Lucra în domeniul financiar, se preocupa să-şi facă bine treaba şi se îngrijora că lipsa somnului îi va afecta productivitatea. Primul lucru pe care l-am făcut (lucrul pe care îl facem mereu) a fost să elimin posibilitatea unor boli care să-i cauzeze insomnia. Nu era cazul. Era tânără şi sănătoasă. Dar după ce a început să ţină un jurnal al somnului, s-a dovedit că dormea foarte prost. În primul rând, nu dormea suficient. Şi avea un somn foarte dezorganizat. De cele mai multe ori, dormea până când îi suna alarma (la ora 6:45), dar muncea până târziu şi apoi îi era greu să adoarmă odată ce era în pat, făcându-şi griji în privinţa vitezei cu care trebuia să adoarmă astfel încât să se odihnească suficient. Atunci când era posibil, se culca foarte devreme ca să compenseze somnul pierdut. Făcea acelaşi lucru şi în weekend, dormind până târziu.

Problema era că avea un ciclu de somn imprevizibil. Corpul ei nu ştia la ce oră să adoarmă şi nici nu-şi acorda nişte ore de *?5 )*
relaxare la sfârşitul zilei. Când programul de somn – şi cel *din timpul zilei* – este dezorganizat, corpul nu ştie la ce să se aştepte. Nu primeşte semnalele necesare pentru dezactivarea sistemului de stres şi
secretarea melatoninei. Derutat în orice moment, corpul nu se relaxează şi nu se pregăteşte de culcare – continuă să producă cortizol care-ţi dă energie, crezând că ziua de muncă continuă. „Nu ai o problemă noaptea. Ai o problemă ziua”, i-am spus.

*Insomnia* este interesantă. Nu există analize de sânge care să-ţi spună dacă suferi de insomnie sau nu. Diagnosticul se pune pe baza relatărilor pacienţilor: dacă oamenii spun că nu dorm bine în mod regulat (le e greu să adoarmă sau nu au un somn neîntrerupt cel puţin trei nopţi pe săptămână în ultimele trei luni), că se simt oribil în ciuda faptului că au ocazia să doarmă, iar acest lucru nu poate fi explicat de folosirea unor substanţe sau de existenta unei boli fizice ori psihice, atunci iată diagnosticul. Iar remediul este deopotrivă vag şi surprinzător de facil. Când oamenii încep să se simtă mai bine, să doarmă mai bine şi să nu-şi mai facă griji în legătură cu somnul, atunci sunt în remisie. Uneori asta înseamnă că dorm mai bine, mai mult sau mai profund. Alteori, înseamnă că au un somn previzibil şi dorm fără efort şi că resimt mai puţină anxietate în privinţa
acestui subiect. Iar pentru foarte mulţi oameni care vin la clinică din cauza insomniei, adevărata lor problemă este că au zile prost administrate, pline de stres şi de activităţi. Zilele le sunt imprevizibile pentru că sunt ocupaţi. Uneori sar peste mese, alteori stau treji până târziu. în lipsa acestor semnale *(Zeitgebers,* aşa cum am discutat în prima zi), mintea şi corpul sunt debusolate la ora de culcare. Se raportează la somn ca la un gând întârziat, ceea ce este ironic, dat fiind că majoritatea pacienţilor care suferă de insomnie îmi spun că petrec mult prea mult timp gândindu-se la somn (sau la lipsa lui).

în cazul acestei paciente, am început cu stabilirea unui program flexibil pe care să-l respecte: exista spaţiu de negociere, dar trebuia să se străduiască din răsputeri să se trezească, să mănânce, să facă mişcare şi să- şi închidă calculatorul la aceleaşi ore. S-a dovedit imediat că munca ei era atât de solicitantă, încât îi mânca din timpul rezervat somnului. îi era foarte greu să facă o schimbare – avea termene-limită de respectat, iar dacă le ignora, existau consecinţe reale. Simţea că nu există deloc
**3** **3**
flexibilitate. Dar este deosebit de important de înţeles că deficitul de somn te face mai
5
puţin eficient. Iţi diminuează capacitatea de gândire rapidă şi creativă. Ai multe probleme de atenţie. Devii mai lent şi mai puţin eficient. Este contraintuitiv, dar adevărat: uneori cea mai bună metodă de a rezolva un lucru nu este să-l faci în clipa respectivă, dacă asta înseamnă că-l faci noaptea târziu sau după ce a trecut ora de culcare.

I-am spus acestei paciente că trebuie să- şi reevalueze situaţia: „Nu te pot ajuta în această privinţă. Găseşte o cale de a avea mai mult timp rezervat somnului – sau acceptă că dacă îţi menţii stilul de viaţă vei fi privată de somn şi va trebui să te descurci cum poţi.”

în cele din urmă, asta a însemnat că a fost nevoită să-şi găsească alt job. S-a mutat la o altă firmă care era mai puţin rigidă şi care avea o abordare holistică în privinţa stării de bine şi a vitalităţii angajaţilor.

Nu-ţi face griji – probabil nu vei fi nevoit să-ţi găseşti un alt job. Dar dacă încerci toate strategiile şi tot ai probleme, ar fi bine să te gândeşti dacă nu cumva trebuie
să schimbi ceva în viaţa ta. O problemă cronică cu somnul poate fi un avertisment că ceva nu este în regulă – şi că problema nu tine doar de rutina de la culcare. Dacă renunţi în mod regulat la ore de somn din cauza zilelor stresante şi a unei vieţi
**>** **J**
profesionale rigide şi solicitante, ar fi bine să reevaluezi lucrurile. Asa cum a descoperit această pacientă, deficitul de somn este cumulativ – se formează noapte de noapte. Şi deşi avem impresia că vom putea compensa pentru lipsa de somn dormind până mai târziu atunci când vom putea, din păcate, lucrurile nu funcţionează aşa. Nu poţi compensa, nu-ţi poţi face rezerve de somn.

Nu vreau să te descurajez – dacă ai avut o noaptea grea şi n-ai dormit destul, există multe şanse să poţi compensa a doua zi. Te vei trezi cu balonul deja puţin umflat; s-ar putea să tragi un pui de somn sau să te culci devreme. Toate acestea sunt OK şi nu trebuie să te stresezi. Eu mă refer la privarea de somn *cronică,* obişnuită, care este cauzată de rutină, obiceiuri, cerinţele de la muncă. La evenimentele mondene, aud mereu oamenii spunând că vor
recupera somnul în weekend şi sunt nevoit să-mi ţin gura, deşi ştiu că nu aşa funcţionează lucrurile şi că nu vor face
**> >**
decât să-şi perturbe ritmul circadian şi că săptămâna următoare vor continua acelaşi ciclu al culcatului târziu şi al zilelor pline de oboseală.

Dar înainte de a face nişte mişcări
**> 5**
drastice, încearcă nişte strategii simple. Acestea sunt nişte tactici la care poate apela oricine, oricât de ocupat ar fi în timpul zilei.

**Rezolvarea problemei în timpul zilei**

în NBA, sportivii (şi antrenorii lor) ştiu că nu pot juca decât un anumit număr de minute per partidă dacă vor să fie în formă la sfârşitul sezonului. Numesc acest lucru „controlul randamentului". Când vine vorba de ritmul de muncă din viata noastră, cu toţii trebuie să luăm în considerare controlul randamentului.

Femeia despre care am vorbit mai devreme (care a trebuit să-şi schimbe jobul ca să aibă un stil de viaţă mai sustenabil) este reprezentativă pentru mulţi clienţi care vin la clinică. Sunt ocupaţi şi presaţi de timp, sunt împinşi la limită de tot ceea ce înseamnă muncă, obligaţii de familie şi alte responsabilităţi. Au un mare deficit de somn. S-ar putea chiar să fie prinşi (conştient sau nu) în ceva ce numim „răzbunarea prin amânarea somnului", alegerea de a rămâne treaz mai mult decât ar trebui ca o încercare de a recupera timp pentru sine după o zi plină de obligaţii şi de sarcini. Este un termen relativ nou, dar a inspirat o mulţime de articole şi chiar studii ştiinţifice, căci oameni de peste tot au considerat că au această problemă. Psihologii şi cercetătorii care au examinat acest fenomen cred că el are loc atunci când simţi nevoia să-ţi exerciţi controlul asupra timpului propriu – când nu ai control asupra zilelor mult prea ocupate şi treci de la o sarcină la alta, îţi recuperezi timpul seara târziu.

Poate că dificultatea cu care te confrunţi după o zi aglomerată este nivelul de stres încă ridicat. Poate că în cadrul unui ciclu negativ şi exponenţial de somn
insuficient care îţi exacerbează stresul iei 3
decizii care îţi sabotează somnul. Poate că simţi că nu ai control ziua şi încerci să
**3** **3**
recuperezi nişte timp doar pentru tine târziu în noapte. Oricum ar fi, soluţia este aceeaşi: fa pauze. Pauze adevărate. Pot fi scurte, dar trebuie să stai departe de ecrane, de telefon şi să faci ceva relaxant, tonic sau vesel. Nu-ţi voi spune ce anume să faci, depinde de la om la om. Dar le spun pacienţilor mei care vin la clinică: „Aceasta este reţeta ta. Fă să se întâmple şi fii ferm. Imaginează-ţi că este un medicament pe care ţi-l prescriu; nu există scuze."

Pot fi pauze scurte: 5, 10, 15 minute – cât timp poţi. Dar sunt obligatorii. Ia o pauză de prânz. Fă o plimbare. Ia-ţi o cafea şi bea-o la soare. Pune-ti ceasul să sune şi
**5 3 3**
meditează. Unora le displace să audă sfaturi despre meditaţie – pare că se vorbeşte peste tot despre asta –, dar există un motiv întemeiat. *Funcţionează.* Studiile arată că
**3**
meditaţia de tip mindfulness poate avea aceleaşi beneficii tonice precum somnul. în cazul multora, meditaţia le ameliorează starea de stres şi se pot reface ca după un somn, dar într-o măsură mai mică.

Pe scurt: nu poţi să fii *la turaţie maximă* toată ziua. Nu poţi să acţionezi cu toată viteza pe tot parcursul zilei şi să te deconectezi în timpul nopţii. Corpul nu funcţionează în felul acesta; şi nici creierul.
**3 ' 3**
Problemele îsi au sursa în felul în care îti
**5 3**
petreci ziua – de aceea avem un nivel ridicat de cortizol, un sistem nervos simpatic hiperactiv sau dorinţa inconştientă de a sta treji până târziu. Oferă-ţi deci puţină odihnă. O schimbare minoră are efecte majore. Nu uita că s-ar putea să dureze câteva zile până vei observa efectul: faci o schimbare minoră în ambele sensuri. Este ca şi cum ai regla un „termometru al stresului" – nu-l laşi la cel mai înalt nivel în timpul zilei, iar la ora de culcare, nu trebuie să aduci temperatura la cel mai mic nivel. Reglezi temperatura treptat şi este puţin mai uşor să adormi; dormi un pic mai mult şi devine mai uşor să-ti administrezi zilele şi să menţii nivelul
**5 5 3**
scăzut. S-ar putea să nu se întâmple peste noapte, dar la fel cum natura ciclică a procesului somn-stres se poate întoarce împotriva ta, ea poate lucra şi în favoarea ta.

**PRACTICA ZILEI**

Minipauze care elimină stresul

**Priveşte de azi în perspectivă ziua şi săptămâna care urmează. Priveşte săptămâna în ansamblu. Gândeşte-te cum ai putea să-ţi eşalonezi responsabilităţile, astfel încât să nu înghesui totul în acelaşi timp. Şi nu uita că ai o responsabilitate şi faţă de tine însuţi: să-ţi faci timp pentru somn şi pentru pauze. Acest lucru s-ar putea să te ajute să plănuieşti şi să ai nişte aşteptări viabile în privinţa termenelor-limită şi a altor sarcini**
**J**
**importante, pentru tine şi pentru ceilalţi.**
**J**

**Poţi face numai un anumit număr de lucruri, la-o uşor azi şi tot restul**
**J J**
**săptămânii, protejându-ţi timpul rezervat somnului şi menţinând stresul la un nivel acceptabil. Dacă nu te agiţi prea mult azi, va fi mult mai uşor să te relaxezi diseară.**

**Nu uita că în fiecare zi va exista un sir nesfârşit de solicitări în ceea ce**
**J J**
**priveşte timpul tău. Imaginează-ţi ziua ce va urma cât poţi de bine şi redu de pe acum riscul de a avea deficit de somn. Nu există rezerve de somn. Poţi avea un oarecare succes în a-l recupera, dar cu cât deficitul este mai mare, cu atât devine mai dificil.**

**Vom începe de azi să facem o schimbare mintală pentru a acorda prioritate somnului. Avem această idee că banii nu se fac dormind. Dar nu este adevărat. Somnul te remontează ca să ai succes. Este una dintre acele forte invizibile care te ajută în realizările tale, dar este greu de observat. Ne obişnuim cu oboseala, ne obişnuim să funcţionăm în mod deficitar. Pur şi simplu nu ne dăm seama cât de eficienţi şi de activi**
**J** *t*
**putem fi atunci când ne oferim o şansă reală de a ne reveni în timpul nopţii.**

**Ceea ce presupune să ne umplem ziua cu pauze.**

**Stresul cronic este dificil de domolit noaptea. Punem prea multă presiune pe strategiile din timpul nopţii ca să anuleze pericolele din timpul zilei. Trebuie să faci pauze în timpul zilei, să găseşti momente de relaxare, de refacere şi de bucurie. Există astfel de oportunităţi chiar şi în timpul celor mai ocupate zile. Profită de ele chiar azi.**

**Regulile**

**Scopul tău pe ziua de azi este să-ţi acorzi cinci minipauze. Pot fi de 5, 10 sau 15 minute, sau chiar mai lungi, dacă le poţi face loc în program.**

**înainte de a începe, întocmeşte o listă cu ce vei face în timpul pauzei. Sugestiile mele: o meditaţie de 5 minute (descarcă-ţi o aplicaţie precum Headspace dacă ai nevoie de îndrumare). O plimbare de 10 minute. Ascultă 15 minute din podcastul tău preferat. Ascultă muzica preferată în timp ce te plimbi în jurul blocului; ieşi şi smulge buruienile din grădină, la**

**soare, dacă asta te relaxează sau îţi face plăcere. Este alegerea ta, este pentru tine.**

**Alege una dintre aceste două modalităţi de a nu renunţa la pauzele tale:**

1. *Setează-ti un cronometru.* **Programează-ţi cinci alarme pe telefon, la orele alese de tine. Când sună alarma, în măsura în care poţi, opreşte-te din ce faci şi ia o pauză.**
2. *„Agaţă" pauza de ceva deja existent în rutina ta.* **Oamenii de stiintă care**

**J J**

**studiază comportamentul uman – sugerează că această strategie este o metodă rapidă şi eficientă de a adăuga un nou element în rutină. Leagă-ţi pauza de ceva ce faci în mod obişnuit. De exemplu, de fiecare dată când mă duc la baie, iau o pauză imediat după aceea. Sau imediat după ce răspund la un e-mail (asta depinde de câte e-mailuri primeşti!).**

**Străduieşte-te să aplici metodele în fiecare zi din săptămâna asta. Fă-o azi, dar fă-o şi mâine, şi poimâine. Să sperăm că până la sfârşitul săptămânii va deveni parte integrantă din rutina ta într-o asemenea măsură încât îti va fi de folos în loc să fii în criză de timp. Şi, ca întotdeauna, adu-ţi aminte că merită: somnul este o investiţie în / productivitatea, creativitatea şi fericirea viitoare.**

ZIUA 3 înviorează-te, dar fă- o cum trebuie

**Cum te simţi de obicei la mijlocul zilei? Puţin obosit? Casti,** te uiţi la ceas, încerci să-ţi recapeţi concentrarea? Poate că eşti în toiul zilei de muncă şi mai ai o grămadă de lucruri de făcut, dar n-ai energie deloc. Te întrebi dacă e pentru că ai luat prânzul la ora nepotrivită; poate că e din cauza faptului că n-ai dormit bine noaptea trecută. Poate ai nevoie de o gustare ca să-ţi crească puţin glicemia. Te gândeşti să mai bei o ceaşcă de cafea.

Nivelul scăzut de energie pe care îl resimţi în mijlocul zilei este absolut normal. Este o altă parte predeterminată a ritmului tău circadian. Am discutat acest subiect pe larg în capitolul precedent, aşa că ştii deja că dimineaţa ceasul tău biologic secretă cortizol ca să-ţi dea un imbold, iar seara îti dă o doză de melatonină ca să te

>

relaxeze. Dar ceasul intern ticăie pe tot parcursul a 24 de ore. Pune mereu ceva la cale.

Deşi suntem diferiţi, pentru cei mai mulţi dintre noi există un tipar de bază: după ce te trezeşti, nivelul de vigilenţă începe să crească, atingând punctul maxim câteva ore mai târziu. Pe la amiază (pentru majoritatea oamenilor, undeva în jurul orei 13:00), ritmul circadian începe să scadă. Vigilenţa şi nivelul de energie se diminuează, atingând punctul minim în jurul orei 15:00. în sfârşit, cresc din nou atingând un al doilea punct culminant la începutul serii – în jur de ora 18:00 – înainte să descrească din nou.

îţi cunoşti propriul ritm şi poţi adapta aceste momente ca să fie cât mai în armonie cu ritmul circadian. Dacă îţi place să te trezeşti dimineaţa, vei înclina balanţa
**3 3 J 3**
spre începutul zilei, dacă eşti bufniţă de noapte, o vei înclina spre mai târziu. Dar nu uita: ceasul intern este programat să aibă aceste fluctuaţii. Deci, într-o oarecare măsură, acalmia de după-amiază pe care o resimţi este o tendinţă umană inerentă şi
**3 3 3**
face parte din ciclul biologic.

Dar, dacă nu dormi bine, acesta va fi momentul în care vei resimţi consecinţele somnului

prost. Mai ţii minte acel balon care începe să se umfle imediat ce deschizi ochii? Dacă ai un somn întrerupt sau dacă te trezeşti prea devreme, balonul s-ar putea să fie destul de umflat la mijlocul zilei. Când ne cuprinde somnolenţa în mijlocul zilei, când suntem letargici şi fără energie astfel încât nu putem să ne bucurăm de activităţile de peste zi sau să ne îndeplinim sarcinile, căutăm tot felul de soluţii ca să ne înviorăm şi să facem fată zilei. Unele soluţii sunt excelente, altele pot să-ţi submineze somnul cu mult timp înainte de apusul soarelui. Deci să vorbim despre ce trebuie făcut şi ce trebuie evitat pentru a face faţă moleşelii de după-amiază.

**Magia cafeinei ne schimbă viaţa**

Mărturisesc că ador cafeaua. îmi încep fiecare zi cu o ceaşcă. Când mă aşez pe scaun ca să mă concentrez la ceva important, îmi mai fac una. Când simt că îmi scade energia şi că am nevoie de un
stimulent – din nou, cafea. Ca orice om din San Francisco, îmi place cafeaua artizanală, dar mă mulţumesc şi cu o cafea la capsulă. Nu trebuie decât să fie caldă şi să-mi ajungă cafeina cât mai repede la creier. Dar sunt un om de stiintă care studiază somnul. Cunosc, de la cei din jur şi personal, impactul pe care îl are cafeina asupra creierului şi asupra ciclului somnului. Ştiu *exact* cum va interfera cu procesele cerebrale care tin de somn. Şi cu toate acestea, îmi mai torn o ceaşcă.

Fie că eşti sau nu un băutor de cafea ca mine, lumea se scaldă în cafeină. Se găseşte în ceaiul şi în sucurile pe care le bem. Este adăugată în gustări şi în bomboane. Sondajele au arătat că aproximativ 85% din populaţia Statelor Unite bea cel puţin o băutură care conţine cafeină pe zi.- Suntem cafeinizaţi în mod colectiv. Suntem *treji.* Poate prea treji.

Nu e nimic nou. Oamenii au folosit cafeina ca stimulent încă de la începuturile istoriei scrise. Există, peste tot în lume, poveşti despre descoperirea cafeinei. în China, legenda spune că în jurul anului 2740 î. Hr., împăratul, căruia îi plăcea să
bea apă fiartă ca să fie sterilizată, nu a observat că din cauza vântului o frunză dintr-un tufiş de ceai i-a aterizat în băutură. A băut-o şi s-a simţit învigorat, spune mitul. în Etiopia, un păstor a observat că de fiecare dată când oile lui mâncau dintr-un anume tufiş, refuzau să se culce şi păreau pline de energie; a povestit ce a văzut călugărilor de la mănăstirea din apropiere, iar aceştia au fiert boabele şi au văzut că
rămân treji toată noaptea, în timpul rugăciunilor. Pe actualul teritoriu al Mexicului, vechii olmeci preparau o băutură energizantă şi amară din boabele de cacao, care ulterior a fost transformată în ciocolată de către invadatorii colonialişti,
care o amestecau cu zahăr ca s-o facă mai gustoasă. Mii de ani mai târziu, la începutul anilor 1800, un chimist german pe nume Folger von Starbuck (glumesc, de fapt îl chema Friedlieb Ferdinand Runge) a extras substanţa chimică ce stătea la baza puseului de energie pe care îl simţeau oamenii când consumau ceai, boabe de cafea, nuci de kola, yerba mate şi altele... un alcaloid pe care l-a numit *cafeină,* după denumirea germană pentru cafea.

în prezent, cafeaua este una dintre cele mai consumate băuturi din lume. Organizaţia Internaţională a Cafelei a raportat că între 2020 şi 2021 s-au consumat la nivel mondial 166 346 de saci de câte 60 de kilograme de cafea, ceea ce înseamnă 1,4 trilioane de ceşti- – un alt
indiciu al dinamismului culturii noastre. Chiar în clipa în care citeşti aceste rânduri, oamenii din toată lumea beau 26 000 de ceşti de cafea. Mai trece o secundă, alte 26
000 de ceşti. Mai trece o secundă... înţelegi ce vreau să spun.

Cafeina este cea mai consumată substanţă psihoactivă din lume – şi este 100% naturală. Oamenii de stiintă > > consideră în prezent că diferitele plante care au evoluat pentru a produce cafeină, un tip de alcaloid, au făcut acest lucru pentru supravieţuire: frunzele cofeinizate care cădeau pe sol făceau zona mai puţin primitoare pentru plantele concurente; cafeina alungă anumite insecte care ar putea să se hrănească cu plante; şi, în sfârsit, există o relaţie simbiotică între animalele şi plantele care conţin cafeină.
Albinele care polenizează plantele care produc cafeină simt un imbold plăcut de energie, reţin acest lucru, revin şi le ajută să se reproducă din nou; oamenii care au fost subjugaţi de cafeină au cultivat şi au îngrijit respectivele plante. De fapt, oamenii şi plantele care produc cofeină s-au ajutat reciproc să înflorească. (Pe mine sigur mă ajută.)

Şi e adevărat – cafeina nu-ti dăunează.

De fapt, s-ar putea să fie chiar benefică. Studiile au demonstrat: cafeaua are proprietăţi antioxidante şi antiinflamatoare care te protejează împotriva bolilor; consumul de cafea este asociat cu un risc scăzut de boli cardiace, Alzheimer şi diabet de tip 2.- Deci dacă eşti amator de cafea sau dacă îţi place să îţi iei cafeina din ceaiul verde sau dintr-o cola dietetică şi cu gheaţă, iată nişte veşti bune: nu-ţi voi spune să te laşi. Dar îţi voi spune că trebuie să existe o oră după care să n-o mai consumi. Chiar dacă faci la perfecţie tot ce ţi se sugerează în această carte, dar încă ai cafeină în sistem când încerci să adormi, nimic nu va funcţiona.

Iată ce se întâmplă când iei o gură din băutura ta preferată care conţine cafeină. îţi aminteşti de substanţa aceea din creier *i* >
numită adenozină, care cauzează somnolenţă? Ei bine, cafeina are o structură chimică foarte asemănătoare adenozinei. Este capabilă să păcălească receptorii adenozinei din creier, blocând asimilarea acestei substanţei. Deci adenozina se va acumula în continuare, dar cafeina consumată s-a legat de receptorii ei şi va neutraliza senzaţia de somnolentă. Este o
metodă excelentă de a-ţi păstra vigilenţa atunci când este nevoie. Iar oamenii au ritualuri relaxante în jurul cafelei, ceaiului, mate-ului şi altor băuturi care sunt benefice în alte feluri.

Dar asta nu înseamnă că adenozina nu se va acumula – când efectul cafeinei începe să dispară, vei avea o cădere.

în acel moment, mulţi dintre noi se întind după încă o ceaşcă. Dar cât este ceasul? Comparativ cu alte substanţe, cafeina are o perioadă lungă de înjumătăţire. Perioada de înjumătăţire este un termen din fizica nucleară, unde descrie cât de mult îi ia unei substanţe radioactive



ca să ajungă la valoarea iniţială. În cazul cafeinei, întrebarea este: cât timp se păstrează în corp jumătate din cantitatea consumată? Perioada de înjumătăţire a cafeinei este de aproximativ 6 ore. Să facem un calcul. La ora 15:00, bei o cafea mare, care conţine 330 de miligrame de cafeină, ca să te lupţi cu moleşeala de după-amiază. Ceea ce înseamnă că la ora 21:00 încă ai 165 de miligrame de cafeină în sistem. Ceea ce echivalează cu două shoturi de espresso. Chiar dacă reuşeşti să adormi având în corp atât de multă cofeină care concurează cu adenozina din creier, s-ar putea să ai un somn mai agitat, mai puţin odihnitor: chimia somnului îţi va fi dereglată.

Soluţia este simplă – fii atent la ora la care consumi ultima băutură cofeinizată. Este nevoie de aproximativ 10 ore ca să se elimine cafeina din sistem. Numără invers de la ora ta de culcare şi dă-ti seama că,

> > /pentru a depăşi moleşeala de după-amiază, cafeina nu este cea mai bună soluţie.
>

Personal, încerc să respect acest lucru şi să mă uit la ceas, apoi să-mi arunc ceaşca de cafea la chiuvetă. Dramatic, dar necesar.

**Ce zici de un pui de somn?**

Unii dintre clientii cu care am lucrat în î
timpul pandemiei de COVID-19 mi-au spus că partea bună a situaţiei a fost că puteau trage un pui de somn dacă nu dormiseră bine în timpul nopţii. Când lucrezi de-acasă şi simţi că te ia somnul, este mai uşor să te întinzi pe canapea, să închizi ochii şi să ajungi în lumea viselor. Şi datorită unui program mai flexibil (ceea ce este, bineînţeles, o sabie cu două tăişuri, pentru că oamenii încep să lucreze mai devreme şi termină mai târziu), acest lucru devine posibil. Dar este o idee bună?

Apar informaţii care ne spun că în timpul pandemiei unii oameni au dormit mai mult – poate pentru că nu au mai fost nevoiţi să facă naveta, ceea ce a făcut posibil să doarmă până mai târziu. Dar, în acelaşi timp, calitatea somnului a scăzut.- Da, oamenii au dormit mai mult, dar au avut un somn întrerupt, agitat şi mai puţin întăritor, probabil din cauză că în timpul pandemiei a crescut nivelul de stres, de
anxietate şi de depresie, fiind o perioadă de incertitudine intensă, incomparabil cu alte situaţii prin care au trecut majoritatea dintre noi. în mod ironic, puteau să aibă parte între şapte şi nouă ore de somn, dar acest lucru nu era suficient. Somnul trebuie să fie odihnitor. Pentru ca maşina de spălat a creierului să scape de reziduurile metabolice şi să ne învigoreze, trebuie să treacă prin toate ciclurile – la fel ca o maşină de spălat adevărată. Să sari peste anumite cicluri sau să fie întrerupte, ceea ce se întâmplă mai mult când eşti stresat, face ca întregul proces să fie mai puţin eficient. Urmează să discutăm despre strategiile de controlare a somnului întrerupt, dar deocamdată trebuie să trecem peste moleşeala de după-amiază, care poate fi exacerbată de slaba calitate a somnului. Deci poţi să tragi un pui de somn?

Sigur! Dar fa-o cum trebuie. Un pui de somn sporeşte vigilenţa. Nevoia de a trage un pui de somn poate fi un semnal către corp că trebuie să scapi de presiunea spre somn şi că ai nevoie să te refaci mai mult ca să fii eficient din punct de vedere cognitiv şi să faci faţă zilei cu bine. Să tragi un pui
de somn te poate ajuta. Dar întrebarea este: îţi afectează el oare somnul din timpul nopţii?

Când pacienţii care suferă de insomnie vin la clinică, îi întrebăm imediat dacă trag câte un pui de somn şi dacă da, cât de des şi cât durează. Unul dintre primele lucruri pe care le facem pentru cei care suferă de insomnie este să le cerem să nu mai aţipească în timpul zilei.

Dacă le este greu să adoarmă seara, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă este să acumuleze presiunea spre somn pe tot parcursul zilei, păstrând-o pentru ora de culcare. Gândeşte-te că un pui de somn face ca balonul să piardă nişte aer. Deci te poţi trezi mai energizat şi mai învigorat, dar va trebui să umili balonul la loc înainte de a adormi din nou.

Pentru cei care au, dintr-un motiv sau altul, probleme cu somnul, recomandarea generală este să nu aţipească ziua. Dar dacă trebuie s-o faci, limitează-te la 20-30 de minute, atât e ideal. De ce nu mai mult? în primul rând, ca să te asiguri că nu furi din somnul din timpul nopţii. Iar în al doilea
rând, limitându-l la 30 de minute, te asiguri că nu te vei afunda într-un somn profund, cunoscut şi sub numele de somn N3.

Să ne oprim o clipă şi să discutăm despre *arhitectura somnului* – acesta este termenul folosit în ştiinţa somnului pentru a ne referi la structura somnului.

**Schema somnului**

Somnul are o schemă şi urmează un tipar predictibil: pe parcursul unei nopţi de somn, vei trece prin patru până la şase cicluri. în toate aceste cicluri, vei avea două tipuri de somn: non-REM şi REM. REM înseamnă mişcarea rapidă a ochilor—. Ştim că nu sunt nişte nume interesante, dar motivul pentru care categorisim somnul în felul acesta este că fiecare dintre aceste tipuri îndeplineşte o funcţie foarte diferită.

**Somnul non-REM (NREM) apare primul.** Când adormi, intri în prima dintre cele trei etape ale somnului non-REM, NI. Este un somn uşor. Sistemul senzorial nu
este total deconectat de la lume – poţi percepe sunetele şi stimulii din jurul tău şi te poţi trezi cu uşurinţă.

Apoi treci în etapa N2, caracterizată prin explozii ale activităţii neuronale care au loc în timp ce dormi. în timpul somnului, creierul este de fapt foarte activ. Nu este o perioadă de

nefuncţionare cerebrală, ci doar un alt mod de funcţionare. în N2, aceste explozii neuronale, care pot fi observate pe electroencefalogramă, indică o activitate care are legătură cu procesul de învăţare: aici reluăm, consolidăm şi facem conexiuni noi.

în sfârşit, ajungem în N3. Această etapă se numeşte *somn cu unde lente.* Este un somn profund, odihnitor. Este faza din care ne este cel mai greu să ne trezim – dacă suntem treziti din somnul cu unde lente, ne va fi greu să adormim la loc.

**Somnul REM apare ultimul.** După ce treci prin cele trei etape ale somnului nonREM, ajungi la cel REM, numit astfel datorită mişcării rapide a ochilor care caracterizează această etapă. Acum apar visele. Nu mai este un somn cu unde lente,
ci ai un somn mai uşor şi eşti mai aproape de conştiinţă. Dar eşti afectat de atonie
**J 3 3**
musculară – un fel de paralizie în somn, care te împiedică să te ridici din pat şi să acţionezi în conformitate cu visele.

Lungimea fiecărei etape variază pe parcursul unei nopţi: în primele ore ale dimineţii, aproape de ora de trezire, somnul non-REM devine mai scurt, iar cel REM, mai lung. Trezindu-te în mod natural după ce ai trecut printr-un ciclu complet de somn, s-ar putea să-ţi aminteşti ce-ai visat – asta pentru că ciclul de somn (a cărui lungime medie este de 90 de minute) se termină adesea cu somnul REM. Când te trezeşti, cel mai probabil tocmai ai visat.

Aceste cicluri sunt dinamice şi se schimbă pe parcursul nopţii şi de la om la om. Nu suntem roboti. Dar ştim că, dacă aţipeşti şi ajungi în etapa somnului cu unde lente, ulterior te vei simţi mai rău, nu mai bine. Când te trezeşti după un somn profund, eşti confuz din punct de vedere cognitiv şi letargic. Acest lucru se numeşte „inerţie a somnului”. Nu întotdeauna ajungem la etapa somnului profund după
20-30 de minute, dar când suntem privaţi de somn, avem tendinţa de a ajunge mai repede la ea.

Dacă chiar ai nevoie să aţipeşti ziua, trage un pui de somn. Pune-ţi alarma să sune după 20 de minute şi dormi – tu îţi cunoşti cel mai bine corpul, nevoile şi programul. Dar sincer, dacă vii la clinica mea şi îmi spui că ai probleme cu somnul, îţi voi spune să nu mai aţipeşti ziua. Te voi sfătui să acumulezi presiunea spre somn şi s-o păstrezi pentru ora culcării. Iţi voi spune să renunţi la ceaşca aceea de cafea sau de ceai de după-amiază – voi face şi eu la fel. Iată ce-i sfătuiesc pe pacienţi să facă în schimb.

**înviorează-te după moleşeala de după-amiază fără să-ţi sabotezi noaptea**

S-ar putea ca ritmul tău circadian să te moleşească puţin după-amiază – n-ai ce să faci în această privinţă. Şi dacă ţi-e greu să adormi, să rămâi adormit sau să ai un somn de calitate, deficitul de somn s-ar
putea să-şi spună cuvântul în acest interval. Prin urmare, vreau să-ţi expun nişte strategii şi nişte schimbări mintale care te pot ajuta şi apoi vom aborda practica zilei.

în primul rând: **optimizează-ţi programul.** Gândeşte-te cum ai putea să-ţi structurezi ziua încât să profiţi mai mult de punctele maxime de atenţie şi ca să nu mai fii presat în timpul punctului minim al ritmului circadian. Când poţi să-ţi identifici punctele maxime ale vigilenţei şi ale vitalităţii, poţi să-ţi plănuieşti ziua în aşa fel încât să profiţi mai mult de ele. încearcă să abordezi problemele mai dificile din punct de vedere cognitiv când ai aceste puncte maxime ale energiei. Dacă trebuie să fii creativ şi concentrat, dacă
**J J**
trebui să fii atent şi să gândeşti profund şi agil, profită de aceste momente. Ocupă-te de sarcinile mărunte şi mai puţin istovitoare cât ai aceste căderi de energie. Unii oameni care îsi cunosc ritmul circadian chiar îşi iau pauze după-amiaza târziu şi revin la sarcinile urgente, creative sau strategice în prima parte a serii, când au parte de al doilea val de energie. (Doar
că nu trebuie să faci asta până înainte de culcare – vom vorbi despre acest subiect mai târziu.)

O altă strategie care funcţionează (nu mă urî pentru că spun asta) este **meditaţia.** Am vorbit despre meditaţie în capitolul precedent – în special despre meditaţia de tip mindfulness – ca despre un instrument eficient împotriva acumulării stresului pe parcursul zilei. Am menţionat şi că aceia care meditează de mult timp par, în mod ciudat, să aibă nevoie de mai puţin somn decât oamenii obisnuiti – cercetătorii cred că acest lucru se întâmplă datorită faptului că procesele cerebrale din timpul meditaţiei imită somnul cu unde lente. Prin urmare, o scurtă sesiune de meditaţie nu doar că îti poate elimina stresul, ci poate fi la fel de energizantă precum un pui de somn. Când ne gândim la meditaţie, s-ar putea să ne imaginăm un om aflat într-o stare liniştită, lentă, inactivă, dar de fapt meditaţia este destul de activă şi poate avea un efect stimulator asupra organismului.

Următoarea strategie este **să-ţi mişti corpul.** Recunosc că nu e prima strategie la care apelez când am nevoie de un
stimulent. Prefer să pornesc aparatul de cafea şi să mă bucur de aroma amăruie şi
**5 J**
delicioasă a cafelei calde, care se va transforma în energie lichidă în venele mele. Dar am fost convins de stiintă. Existe

> > informaţii care arată că efectele pe care le are mişcarea asupra unor procese cognitive importante, precum memoria, sunt similare cu cele ale cafeinei.-

Apoi: **nu ai nevoie de cafea ca să iei o pauză.** Cumva, e mai uşor să iei o pauză de cafea decât să iei pur şi simplu o pauză. Dar cred că, de cele mai multe ori, atunci când eşti tentat să bei o cafea, creierul şi corpul au nevoie de fapt de alte lucruri: Mişcare. Aer curat. O schimbare de peisaj. Dacă eşti obosit, agitat, lent şi mintea îţi zboară, s-ar putea să n-ai nevoie de cafeină, ci de o schimbare. încearcă asta: ia o pauză scurtă – doar 5 sau 10 minute ar trebui să fie suficiente – şi fa ceva uşor, care-ti face plăcere şi îţi este la îndemână în mediul tău obişnuit. Unele dintre lucrurile pe care oamenii mi le-au spus că le fac: o plimbare, ies în grădină şi smulg buruieni, ascultă
muzică, reorganizează un raft. Când revii la ce făceai mai înainte, pariez că vei avea mai

multă energie şi te vei concentra mai bine.

Orice **îti schimbă rutina** va fi benefic. Renunţă la şablonul unei zile tipice. Ceva nou, diferit sau atipic îţi va stimula creierul. De ce? Pentru că noutatea produce în mod inerent stimulare cognitivă. La propriu, vor fi activaţi mai mulţi neuroni. Regiunile cerebrale responsabile cu stimularea se vor activa şi îţi vor furniza mai multă energie prin intermediul cortizolului. Dacă faci o mică schimbare, acest lucru te va face să te simţi mai bine şi să acţionezi mai eficient

**■> 5 1**

spre sfârşitul zilei şi o va face în mod natural, fără efort şi fără efectul de durată al stimulentelor.

Să începem de aici practica zilei, care valorifică descoperirile ştiinţifice legate de noutăţi şi zonele cerebrale responsabile cu stimularea.

**PRACTICA ZILEI**

Bagă-ţi capul în frigider

**Da! Vorbesc serios. Bagă-ţi capul în frigider: este un fapt dovedit ştiinţific.**

**Un şoc fizic moderat poate fi exact ce-ţi trebuie azi, la ora 15:00, ca să depăşeşti moleşeala pe care o resimţi. Nu vorbim despre ceva extrem – nu-ţi voi spune să faci un duş rece sau să înoţi în apă îngheţată. Dar principiul este acelaşi: frigul are impact asupra sistemului nervos. Dacă eşti letargic şi ai un nivel scăzut de energie, o scurtă expunere la frig va acţiona ca un cablu de pornire pentru bateria maşinii.**

**în laborator, folosim ceva numit „test la rece". Pentru acest test, pe care îl folosim ca să evaluăm reacţiile J fiziologice ale oamenilor la diferiţi factori stresanţi, plasăm mâna sau antebraţul pacientului în apă îngheţată. Trebuie s-o ţină acolo cât poate de mult. în acest timp, îi măsurăm parametrii fiziologici cu electrozi, consemnându-i ritmul cardiac şi respiraţia. Observăm că se activează sistemul cardiovascular, ceea ce duce la vasoconstricţie (vasele de sânge se îngustează, iar circulaţia**

**sângelui devine mai lentă) şi la creşterea tensiunii arteriale. Când se activează sistemul luptă-sau-fugi, ai parte de o reacţie de stimulare. Apelând la acest test, nu le declanşăm pacienţilor reacţia luptă-sau-fugi, dar cu siguranţă ei resimt o stimulare sistemică. Senzaţia că pot suporta frigul oferă oportunitatea de a te antrena pentru rezistenţa la stres. Puţin stres îţi poate fi de folos. Există din ce în ce mai multe dovezi că expunerea intermitentă la stres, cunoscută sub numele de stres hormetic, îţi poate îmbunătăţi starea de sănătate şi influenţa longevitatea.**

**Vrei să fii în modul luptă-sau-fugi? Nu. Dar stresul care te provoacă poate fi minunat pentru sistemul tău. Când resimţi variaţii ale nivelului de stres – când se activează reacţia la stres acut, dar apoi îţi revii repede şi sistemul se întoarce la valorile normale – există un efect benefic asupra sănătăţii la nivel celular şi unul energizant. Important este să interpretezi factorul stresant ca**

**pe un prag care poate fi trecut şi nu ca pe o ameninţare din calea căreia trebuie să te retragi.**

**Am descoperit pe propria piele că stresul poate fi o forţă care-mi conferă energie – atât timp cât pot să-l văd ca pe o incitare şi nu ca pe o ameninţare, lată un exemplu: vorbitul în public. Nu-mi place să fac asta. Dar tot o fac. Şi am ajuns într-un punct în care mă bucur să vorbesc în public. Chiar şi când mă pregătesc să încep şi sunt stresat, când îmi vine să vomit, sunt un pic panicat şi vreau să nu fiu silit să mă urc pe scenă, aştept cu nerăbdare iureşul de energie pe care îl simt odată ce termin şi cobor de pe scenă. Dr. Wendy Berry Mendes, colega mea de la UCSF, foloseşte mereu exemplul leului care fugăreşte o gazelă ca să ilustreze diferenţa dintre stresul-**

**J**

**incitare şi stresul-amenintare. Poţi să-ti J J J J**

**imaginezi: o gazelă care fuge ca să-şi salveze viaţa prin savana africană, leul în spatele ei, la doar câteva secunde de a o transforma în vânat. Ambii folosesc resurse metabolice, ambii fac**

**uz de un nivel ridicat de energie şi sunt cu alte cuvinte stresaţi. Dar gazela resimte starea de stres-ameninţare, pe când leul resimte stres-incitare. încearcă să ai parte de stres-incitare – astăzi, fii leul, nu gazela. Urmează paşii următori:**

- **Când te loveşte moleşeala de după- amiază, bagă-ţi capul în frigider. Rămâi aşa cât poţi de mult. (Sau umple chiuveta de la bucătărie cu apă rece – cât poţi să suporţi de rece – şi bagă-ţi antebraţele în ea, ca să faci un test la rece la tine acasă.)**
- **Când te ia cu frig, vezi cât de inconfortabil este. Dar suportă, încearcă să te relaxezi. încearcă să trăieşti cu această senzaţie intensă de**

*3* *3*

**frig. Când ai terminat, sistemul îţi va fi stimulat: ritmul cardiac va fi mai rapid, sistemul nervos va fi activat şi**

*3*

**vigilenţa crescută.**

- **Pe viitor: acesta este un factor de stres mărunt, nu considerabil pentru organism. Dar pe parcursul zilei, dacă observi că ai o reacţie de stres la ceva J**

**ce se întâmplă, încearcă să-l vezi nu ca pe ceva ameninţător, ci ca pe ceva incitant. Cercetătoare în domeniul stresului, dr. Elissa Epel sugerează că stresul pozitiv, cum ar fi exerciţiile fizice, expunerea la frig sau senzaţia stării de stres-incitare după care îţi revii repede (spre deosebire de stresul-ameninţare, care tinde să dăinuie), poate declanşa hormesis, un proces de curăţare celulară, care contribuie la sănătate şi la**

*>*

**longevitate.- Acest lucru nu doar că te va ajuta să dormi mai bine noaptea, ci este benefic şi pentru celule.**

01 Rapid Eye Movement, în engl. în orig. (N. *red.)*

ZIUA 4

Ingrijorează-te din timp

**Oamenii sunt creaturi complexe. Unul dintre multele lucruri** care ne diferenţiază **J** de celelalte mamifere din regnul animal este imaginaţia. Prin intermediul exclusiv al gândurilor, putem călători în timp, în trecut sau în viitor, retrăind sau refăcând evenimente care s-au produs deja, inventând diferite scenarii şi umplându-le cu detalii senzoriale pline de viaţă. Este o capacitate extraordinară. Este sursa succesului nostru ca specie. Dar dincolo de aceste avantaje evolutive, există şi inconveniente: îngrijorare, anxietate, ruminaţie—. Pentru că ne pricepem atât de bine să simulăm aceste realităţi virtuale din trecut sau din viitorul posibil, ne implicăm în tipare de gândire care ne ţin atenţia îndreptată spre probleme pe care nu avem cum să le schimbăm. Retrăim momente stresante sau îngrijorătoare şi apoi simţim emoţiile cu care vin la pachet. Ne ridicăm singuri nivelul de stres, fără niciun motiv şi fără vreun beneficiu. Ne pricepem de minune la asa ceva. Dacă omenirea ar avea **i** un CV, aceasta s-ar număra printre principalele noastre calităţi.

în timpul unei zile încărcate, putem adesea să ne luăm gândurile destul de uşor de la griji, frici şi regrete. Personal, când trec de la o sarcină la alta în laborator, analizând datele şi vorbind la telefon, nu prea am când să stau singur cu gândurile mele. Sarcinile urgente sunt mereu acolo, solicitându-mi atentia şi resursele mintale. Dar când ne băgăm în pat, pe întuneric, în linişte, în culcuşul nostru confortabil, gândurile ne devin foarte, foarte zgomotoase. Iar ruminaţia – când reluăm evenimentele din trecut care am vrea să se fi desfăşurat altfel, spre deosebire de îngrijorare, care este orientată spre viitor – este una dintre principalele căi de a perpetua insomnia.

Am conceput un studiu prin care să testăm această ipoteză. Mai exact, care este impactul negativ al ruminaţiei asupra somnului? Ca să ne lămurim, am inventat un şiretlic. Pe scurt, îi vom face în mod i J intenţionat pe participanţii la studiu să aibă sentimente neplăcute şi vom observa ce se întâmplă în timpul nopţii.-

**Ruminaţia, asasina somnului**

Participanţii care s-au oferit voluntari pentru acest studiu nu au fost nevoiţi să vină la clinică – au putut participa din confortul şi solitudinea propriei case. De fapt, era nevoie ca ei să rămână acasă şi să participe de la distanţă, ca să putem elabora un scenariu măsluit în care să aibă parte de respingere socială, ceea ce provoacă imediat sentimente negative. Cu alte cuvinte, aveam de gând să-i facem intenţionat să se simtă prost. Dar participanţii nu ştiau acest lucru. Ştiau doar că pe parcursul a două nopţi, aveau să privească un videoclip pe tăcute în prima noapte şi să interacţioneze cu alţi participanţi în noaptea următoare. în ambele cazuri, participarea lor la studiu avea să aibă loc cu aproximativ o oră înainte de culcare. Toţi participanţii au purtat un aparat la mână, cunoscut sub numele de actigraf, care le măsoară parametrii somnului din timpul nopţii.

Le-am dat câte un laptop pe care era instalat programul pe care trebuiau să-l folosească. În prima noapte, a fost simplu: fiecărui participant i s-a cerut să privească un videoclip pe laptop şi apoi să se ducă la culcare. Această primă noapte a reprezentat condiţiile standard – stabilea un punct de referinţă pentru somnul obişnuit al participantului şi pentru rutina de la culcare. A doua noapte a fost mai interesantă.

Participanţilor li s-a cerut să-şi deschidă laptopurile la aceeaşi oră ca noaptea precedentă. Dar de data aceasta, moderatorul le-a cerut să se logheze la Google Chat ca să poată interacţiona cu alţi participanţi la studiu, care erau şi ei acasă, implicaţi de la distanţă. Doar că aceştia nu existau, era doar asistentul meu de cercetare, care modera studiul şi care în acelaşi timp controla nişte avataruri care păreau alţi participanţi. înainte de studiu, fiecărui om i s-a cerut să aleagă un emoji care să-l reprezinte. Falşii participanţi la studiu – numiţi complici – aveau şi ei emoji, aşa că în a doua noapte, doi dintre ei au intrat pe Google Chat ca să discute cu participantul real.

Participanţii reali, stând la laptop şi crezând că vorbesc cu alţi oameni, au fost instruiţi să joace un joc simplu, numit cyberball, cu noii lor prieteni virtuali. Nu era deloc o experienţă avansată a unei realităţi virtuale, doar un simplu joc pixelat. Aveau o minge şi alegeau spre cine s-o arunce. Puteau s-o arunce spre o persoană şi apoi spre alta. Această minge mică şi pâlpâitoare era aruncată de la un jucător la altul, de la un avatar la altul. Era un joc atât de simplu şi fără noimă, încât oamenii au început probabil destul de repede să se întrebe care îi este sensul. Dar la un moment dat, cei doi complici, controlaţi de moderator, l-au eliminat pe participant din joc. Din acel punct, persoana reală îi privea pe cei doi cum se joacă.

Scenariul a fost folosit şi în alte studii ştiinţifice – nu l-am inventat noi. Se ştie că î > 5 provoacă sentimentul de ostracizare şi respingere socială. într-o lucrare adesea citată-, participanţii la studiu jucau jocul în timp ce se aflau într-un RMN funcţional, iar imaginile arătau că respingerea resimţită activa regiunile din creier responsabile cu durerea. Cauza suferinţă socială. Deci ştim **> J** că acest exerciţiu îi provoacă sigur o anumită stare mintală participantului şi putem testa impactul pe care îl are asupra altor factori. în acest punct, moderatorul intervine şi îl anunţă pe participant că a fost selectat în mod arbitrar pentru a ţine un discurs.

Participantul primeşte un subiect pe care trebuie să-l prezinte imediat: complicii trebuie să ofere feedback în Google Chat. Apare presiunea. Subiectele folosite: *Ce te face să fii un prieten bun? Eşti de acord cu felul în care Walmart îşi tratează angajaţii? Ce părere ai*

*despre faptul că Google controlează mare parte din profiturile din reclame de pe internei?*

Participantul îşi porneşte camera şi începe să vorbească; complicii încep să facă observaţii:

„Pari tulburat."

„Nu prea are sens ce spui."

„Uau, mă bucur că n-a trebuit să fac eu asta, pare dificil."

în cele din urmă, complicii îşi îndreaptă atenţia unul spre altul şi încep să vorbească despre ceva care n-are nicio legătură cu subiectul. Participantul vede discuţia şi îşi dă seama că ceilalţi nu sunt atenti.

**J 5**

Apoi, moderatorul pune punct: „OK, mulţumim pentru participare. Noapte bună!"

Primele reacţii ale oamenilor la această experienţă au fost diferite. Unii au continuat să-şi ţină discursul, puţin enervaţi. Unii au fost bulversaţi. Cineva s-a enervat atât de tare, încât a trântit laptopul, punând punct întregii tărăşenii. Evident, predicţia noastră a fost că oamenii vor dormi mai puţin după această experienţă. Şi asa s-a şi întâmplat. Dar există nişte nuanţe interesante. Participanţii au rămas treji mai mult decât o făcuseră cu o seară în urmă. Nu s-au dus la culcare la ora obişnuită şi n-au putut adormi – au rămas treji probabil din cauza stimulării din jurul incidentului stresant. De asemenea, înainte de începerea studiului, i-am pus să
completeze un chestionar despre ruminaţie, care evalua tendinţa lor spre o astfel de frământare obsesivă în general, de la scăzută la ridicată. S-a dovedit că cea mai mare schimbare în ce priveşte somnul după incidentul cu respingerea a apărut la cei *cu o tendinţă ridicată spre ruminaţie.* Participanţii cu o tendinţă scăzută au fost mult mai puţin afectaţi.

Deci ce ne spune acest lucru? Că cu cât eşti mai înclinat spre ruminaţie, cu atât eşti mai afectat de evenimentele din timpul zilei pe care le percepi ca fiind negative, stresante sau ameninţătoare. Chiar şi evenimentele ambigue sau neutre pot fi percepute printr-un filtru negativ de cei care sunt foarte înclinaţi spre ruminaţie. Se ajunge la o stare de agitaţie constantă care îi împiedică să facă trecerea spre ora de culcare şi să adoarmă. Somnul înseamnă că

> renunţi la vigilenţă; ruminaţia ne face să rămânem atenti şi alerti, reluând iar şi iar evenimentele zilei, din ultima săptămână sau din ultimii ani. Sunt procese mintale total incompatibile.

**Cât eşti de înclinat spre ruminatie?**

***9***

Ideea principală a studiului este că, dacă eşti înclinat spre ruminaţie în general, vei fi mai afectat de evenimentele regretabile de peste zi. Respingerea socială a avut un impact negativ important asupra somnului participanţilor, dar alte evenimente regretabile pot avea un impact la fel de mare. în acest caz, ne-am concentrat asupra respingerii sociale, pentru că la oameni, care sunt fiinţe sociale de la natură, provoacă o reacţie negativă puternică. Chiar şi introvertitii sunt fiinţe sociale şi

**5 ’ J J**

toţi suntem sensibili la insulte. Un exemplu al acestei forţe: factorii de stres, precum o despărţire în cuplu, sunt unii dintre cei mai relevanţi factori de predicţie a unui episod depresiv, comparativ cu alţi factori stresanţi sau perturbatori pe care îi poţi resimţi.- Sentimentul de inferioritate are efecte concrete asupra sănătăţii fizice. în studii ştiinţifice precum acesta, folosim în mod frecvent lucruri cu valoare socială, explicit
sau implicit, pentru că putem să evaluăm clar impactul: vedem efectele reflectate în nivelul de stres- – mai mult cortizol în sânge, o activitate sporită a sistemului nervos simpatic, procese cognitive defectuoase – şi putem să vedem şi efectele asupra somnului.

în cadrul studiului discutat, experienţa negativă i-a făcut pe oameni să piardă în medie o oră de somn. Cu cât este mai aproape de ora de culcare, cu atât este impactul mai mare (ai mai puţin timp la dispoziţie ca să procesezi evenimentul şi să- 1 depăşeşti). Şi cu cât oamenii sunt mai înclinaţi spre ruminaţie, cu atât este mai mare impactul.-

De ce sunt unii oameni mai înclinaţi de la natură spre ruminaţie decât alţii? Există o mulţime de factori. Chimia creierului este în parte determinată genetic – pur şi simplu, ne naştem cu anumite tendinţe. Ştim şi că a avea parte de greutăţi în copilărie poate duce la tendinţa de a rumina mai mult, în parte pentru că oamenii care au trecut prin situaţii dificile pot fi mai vigilenţi şi percep stimuli
inofensivi drept negativi sau ameninţători, ceea ce poate declanşa o reacţie bazată pe stres care include o astfel de frământare. Şi, *? ** în sfârşit, anumite tipare mintale devin din ce în mai înrădăcinate cu cât apelăm mai mult la ele. Conexiunile neuronale sunt precum cărările din pădure – cu cât le folosim mai mult, cu atât devin mai bătătorite şi permanente. Dar există veşti bune: la fel cum se întâmplă în pădure, acestea pot dispărea dacă sunt folosite mai puţin. Neuroplasticitatea cerebrală este incredibilă. Creierul, acest centru de comandă al comportamentelor şi al personalităţii, al obiceiurilor şi al credinţelor, poate fi remodelat. Cu alte cuvinte, dacă eşti foarte înclinat spre ruminaţie, nu este totul pierdut. Situaţia se poate schimba. Dar să ne lămurim în mare care este punctul de plecare:

- îţi îndrepţi adesea atenţia spre aspecte legate de tine la care ai vrea să nu te mai gândeşti?
- îţi vine greu să te opreşti din a te gândi la tine însuţi?
- îţi iroseşti adesea timpul reluând lucruri care sunt de domeniul trecutului?
- Ai tendinţa să te gândeşti prea mult timp la tine însuţi?
- Reflectezi adesea la episoade din viaţa ta care n-ar mai trebui să te preocupe?

Dacă ai răspuns afirmativ la toate aceste întrebări, probabil eşti o persoană înclinată spre ruminaţie. Ea este normală. Este o înclinaţie umană firească. Credem că putem rezolva problemele care ne bântuie dacă le analizăm – necazul este că multe dintre problemele pe care încercăm să le rezolvăm (stând noaptea pe întuneric) sunt nerezolvabile. Sunt probleme perpetue – inerente faptului de a fi om. Mintea noastră revine mereu la ele şi

suntem convinşi că le putem rezolva ca pe nişte exerciţii de algebră. Nu putem, dar tot încercăm.

Deloc surprinzător, oamenii s-au îngrijorat şi au ruminat mult mai mult în timpul pandemiei de COVID-19. Lista de aşteptare pentru clienţii care voiau să vină la clinica noastră a devenit foarte lungă.

Sondajele au arătat că au existat mai mulţi oameni care au suferit de insomnie. Anxietatea, depresia şi îngrijorarea s-au intensificat în pandemie, mai ales în primele faze.- Oamenilor le-a fost mult mai greu să adoarmă şi *să rămână* adormiţi – a existat o creştere a trezirilor în primele ore ale dimineţii. Oamenii se trezeau în jurul orei 4:00 şi nu mai puteau adormi la loc, ceea ce este logic: avem un somn mai uşor în primele ore ale dimineţii şi deci, dacă există factori de stres, există o probabilitate mai mare să sari din pat înainte de răsărit, când ai un somn REM, mai uşor. în plus, consumul de media a crescut cu 60% conform unui studiu Nielsen^, care urmăreşte utilizarea televizorului şi a altor

**5 i**

surse mass-media. Consumul de media, mai ales în perioade de traumă sau de stres la nivel colectiv, este inamicul somnului. Este un flux de conţinut îngrozitor şi îngrijorător, revărsat în acel simulator al realităţii virtuale care este creierul. Dacă ai avut până şi cea mai mică tendinţă spre ruminaţie, evenimentele mondiale cu care nu ne mai confruntasem cu totii ti-au

**3 3**

alimentat vria mintală din „noaptea întunecată a sufletului”. Este un cerc vicios: ruminaţia te împiedică să dormi bine, iar când n-ai parte de somnul de care ai nevoie, eşti mai vulnerabil la ruminatie. îti **7 3 3 3**

slăbeşte capacitatea de a opri gândurile intruzive. Armura ta mintală este vulnerabilă.

Eu nu prea sunt înclinat spre ruminaţie, dar tot mă acaparează uneori. Toată lumea este vulnerabilă la gândirea în buclă care ne agită, dacă există factorii declanşatori, presiunile şi factorii de stres potriviţi. Iar ruminaţia poate duce la o reacţie de stres prelungită. Deci, în afară de a practica acceptarea radicală precum un călugăr budist, ce putem face?

Aş putea să am o abordare zen şi să-ţi spun că trebuie să înveţi să accepţi aceste conflicte şi dificultăţi ca fiind inerente

**3 3**

condiţiei umane. Dar n-o să fac asta.

**3**

## Renunţarea la ruminatie

***9 9***

Cea mai bună soluţie imediată pentru ruminaţie este să discutăm cauza pentru care ea este un obstacol în calea somnului: îti tine mintea trează. Atentia îti este îndreptată, iar şi iar, spre acel lucru care n-a mers bine, spre o greşeală sau un regret. Am stat întins în pat şi am reluat un lucru prostesc pe care l-am spus la o petrecere – ceva ce persoana cealaltă a şi uitat probabil câteva clipe mai târziu, dar de care mintea mea încăpăţânată se agaţă. Este uşor să ajungi de la un lucru insignifiant la nişte generalizări impetuoase despre tine însuţi şi despre greşelile pe care le faci *mereu.* Oamenii de ştiinţă numesc acest tip de gânduri şi emoţii negative „ţipătoare”: sunt foarte *zgomotoase.* Ca un urlet sau un claxon, îţi acaparează uşor atenţia. Iar conţinutul negativ este greu de ignorat.

Nu pot să uit o pacientă de la clinică care avea o problemă specifică în acest sens. Când am cunoscut-o pe Myra, fusese trimisă la mine de la secţia de neurologie. Era tânără, în jur de 30 de ani, şi recent căsătorită. Toată lumea de la clinică o plăcea – era sociabilă, jovială şi mereu veselă. Destindea atmosfera în orice încăpere intra. Dar avea şi o formă gravă de epilepsie. Avea crize în mod constant -

mi-am dat seama ulterior că avusese multiple astfel de atacuri în timpul sesiunilor noastre, când eram în toiul conversaţiei. Mie mi se părea că doar este neatentă sau că are nevoie de un minut ca să-şi adune gândurile. învăţase să treacă mai departe şi să disimuleze, spunând „Unde rămăseserăm?” sau „Mi-am pierdut şirul gândurilor pentru o clipă”. Dar atacurile erau grave şi restrictive. Avusese deja o rezecţie cerebrală din dorinţa de a opri aceste atacuri. în cazul acestui tip de operaţie pe creier, numită lobectomie temporală, neurochirurgii chiar îndepărtează o secţiune a creierului care cauzează atacurile. (Faptul că oamenilor li se poate face o astfel de operaţie şi că pot să-şi revină este un alt argument în favoarea neuroplasticităţii.) Dar, din păcate, boala Myrei era încă într-o formă gravă şi părea că va fi nevoie de o altă rezecţie cerebrală pentru a încerca s-o controleze. Mai exista un singur lucru de încercat înainte de a apela din nou la o operaţie invazivă: *somnul.*

Aşa cum se întâmplă adesea în cazul multor boli cronice, somnul poate influenţa simptomele de epilepsie. Lipsa somnului poate declanşa atacuri, iar Myra nu dormea bine. Petrecea mult timp în pat, trează, încercând să adoarmă. Era foarte anxioasă în privinţa capacităţii ei de a dormi – ceea ce era de înţeles, dat fiind că în cazul ei lipsa somnului avea consecinţe imediate asupra sănătăţii, făcând-o să sufere de depresie şi să fie mai vulnerabilă la atacuri, mai obosită şi mai puţin capabilă să facă lucrurile pe care şi le dorea în timpul zilei, în consecinţă, petrecea mult timp în pat, cu mintea agitată. Spunea că nu reuşea să-şi oprească gândurile. îşi făcea griji în privinţa zilei următoare; se gândea obsesiv la lucrurile pe care ar fi trebuit să le fi făcut diferit în ziua respectivă. Avea tot felul de gânduri negative, înnebunitoare.

Dacă problema cu care se confrunta Myra din punct de vedere al bolii era neobişnuită, tendinţa de a rămâne trează din cauza gândurilor nu era. Mulţi dintre pacienţii de la clinică – dacă nu majoritatea – au această problemă într-o oarecare măsură. I-am sugerat să încerce o strategie care funcţionează în cele mai multe cazuri: să privească norii – să îşi imagineze gândurile nedorite ca fiind nişte nori, alunecând deasupra capului, dincolo de câmpul vizual. Este o strategie standard, care se bazează pe principiile meditaţiei de tip mindfulness, mai exact, pe monitorizarea deschisă, care îi învaţă pe practicieni să lase gândurile să le „traverseze” mintea. În loc să se lase absorbiţi de conţinutul pe care-l produce mintea, păstrează distanţa, lăsând gândurile să dispară – sau să se îndepărteze din

câmpul vizual ca un nor purtat de vânt.

Myra a râs şi şi-a înclinat capul, cu interes. „Cine priveşte norii?” a vrut să ştie.

Ideea i se părea bizară şi amuzantă – nu stătuse niciodată întinsă pe spate în iarbă ca să privească norii şi nu înţelegea de ce ar face cineva aşa ceva. Acum că mă gândesc, era logic să nu rezoneze cu acest exerciţiu – era o persoană activă, mereu în mişcare, mereu având o listă lungă de sarcini, pe care o organiza cu meticulozitate.

Dar exista o altă modalitate de a ajunge la acelaşi rezultat, poate una mai bună, care reflecta mai precis felul în care funcţionează gândurile intruzive şi obsesive. M-am gândit la un articol pe
care-l citisem de curând despre ceea ce în Europa se numeşte *trainspotting.* Unii cunosc acest fenomen din filmul cu un subiect trist şi întunecat, din anii 1990. Dar este şi un hobby de nişă printre cei atraşi de căile ferate, cărora le place să colecţioneze imagini cu trenuri aşa cum ornitologii amatori colecţionează specii de păsări. Stau pe peron şi privesc cum trece prin faţa lor ceea ce ei numesc „materialul rulant”, apoi încearcă să facă o poză sau să-şi noteze marca sau modelul. Singurul lucru pe care nu-l fac este să se urce *în* tren. Doar îl privesc cum trece pe lângă ei.

I-am spus Myrei: „Atunci când încerci să adormi şi ai astfel de gânduri, poţi urca în tren sau poţi rămâne pe peron. Dacă eşti în tren, înseamnă că te implici. Eşti transportată nu se ştie unde şi eşti total absorbită – observi locurile prin care trece trenul şi eşti stimulată. Dar acele trenuri se îndreaptă spre destinaţii care nu-ţi sunt de ajutor.”

în loc să faci asta, rămâi pe peron. Trenul vine, dar nu te urci în el. îl observi - nu poţi să nu-l observi –, dar nu te laşi purtată de el. îl priveşti şi-l laşi să treacă pe lângă tine.

Această metodă a funcţionai mult mai bine pentru Myra decât privitul norilor. Avea sens la nivel intuitiv – pentru ea, era uşor să fie transportată mintal într-un loc în care se simţea stresată, tristă sau îngrijorată, neputând dormi. îi era greu să nu se urce metaforic în tren: gândurile se iveau ca un tren fluierând. Nu erau precum nişte nori moi şi pufoşi, alunecând lin pe cer. Erau zgomotoase, intruzive şi îi solicitau atenţia. Dar când şi-a imaginat că observă gândurile, a fost în stare să pună distantă între ea şi conţinutul mintal obsesiv care o ţinea trează.

**1**

## Când problema este propria minte

Somnul ar trebui să fie ceva firesc. Este natural. Este o necesitate. Corpul nostru are nevoie de el ca să rămână în viată. Este la

**J**

fel de esenţial ca mâncarea, apa şi aerul. Cu toate acestea, toate condiţiile de viaţă, condiţia umană însăşi conspiră să ne stea în
cale – mai ales propria minte. Ruminaţia şi grijile nu apar din neant. Suntem influenţaţi de lumea din jur şi de trecut. Experienţele din timpul zilei sunt materialul brut al pălăvrăgelii mintale din timpul nopţii, ceea ce poate produce hipervigilenţă: incapacitatea de ne simţi în siguranţă şi de a ne relaxa. Fiecare poate avea experienţe care să îl preocupe, dar adevărul este că expunerea la lucruri care să cauzeze genul de stres, îngrijorare şi ruminatie care îi tulbură somnul nu este distribuită în mod egal. Ştim, de exemplu, că în Statele Unite, persoanele de culoare au un nivel mai mare de stres cronic decât albii şi că au mai multe probleme de sănătate care au legătură cu uzura activării pe termen lung a sistemului reacţiei la stres.- Acest lucru are implicaţii profunde pentru disparităţile în ceea ce priveşte somnul.

în cadrul unui studiu pe care îl derulăm în prezent, sprijinit de Naţional Institute of Health, luăm scenariul de la începutul capitolului – cu respingerea socială –, dar îl modificăm puţin, schimbând rasa emojiurilor. De exemplu, unii participanţi
de culoare vor fi respinşi aleatoriu de emojiurile care arată ca nişte participanţi albi, în timp ce alţii vor fi respinşi de emojiurile care reprezintă un participant de culoare. La fel se va întâmpla şi cu participanţii albi. Sperăm să aflăm, printre altele, în ce măsură experienţa discriminării afectează fiziologia somnului, în devoalarea impactului profund şi de durată al discriminării rasiale asupra sănătăţii, acesta este un factor important de lămurit. Până la urmă, somnul este fundamentul pe care stă sănătatea noastră mintală şi fizică. Un studiu asupra studenţilor hispanici care sunt primii din familia lor cu studii universitare a descoperit că, cu cât au parte de mai multă discriminare, cu atât li se înrăutăţeşte somnul pe parcursul anului şcolar.- Deşi avem nevoie de mai multe informaţii, avem motive să credem că procesele cognitive precum ruminaţia sunt mecanisme-cheie prin intermediul cărora experienţele negative precum rasismul şi discriminarea ne sabotează somnul.

La clinică, am lucrat cu oameni care au parte de tot felul de obstacole în calea somnului şi care sunt total în afara controlului lor. Locuiesc undeva cu mult zgomot în timpul nopţii şi nu-şi permit să se mute. Sunt afectaţi de violenta domestică. Nu se simt în siguranţă acolo unde trăiesc. Un tânăr artist cu care lucrez mi-a spus că locuieşte deasupra unui vecin zgomotos, într-un apartament cu pereţii subţiri din Oakland: aproape în fiecare noapte, se aud ţipete şi certuri. Chiar şi în momentele de tăcere, este anxios în legătură cu momentul în care va auzi următorul zgomot, iar anticiparea îl ţine treaz. Am încercat tot felul de strategii, dar nu prea are ce să facă; doar să se mute, ceea ce nu este o opţiune pentru el, sau poate să facă rost de o pereche de căşti foarte performante. Când n-a mai venit la clinică, m-am întrebat ce s-a întâmplat cu el – oare a reuşit să creeze un scut mintal impenetrabil, precum un maestru Zen, care să blocheze odată pentru totdeauna zgomotele intruzive? De multe ori, nu suntem siguri de ce oamenii nu mai vin la clinică – se simt mai bine? S-au enervat şi au renunţat? L-am contactat ca să aflu ce se întâmplase. „A, tipul s-a mutat”, mi-a spus.

Am râs amândoi. Dar apoi mi-a spus că problema n-a dispărut odată cu vecinul zgomotos. Acum, era linişte noaptea. Dar era la fel de anxios gândindu-se că îl va trezi ceva chiar în momentul în care adoarme. Iar acel ceva e de obicei propriul creier.

„Am impresia că mintea mea se pricepe de minune să inventeze lucruri care să mă

deranjeze când mă duc la culcare. Este la fel de deranjant ca urletele vecinului. Acum... sunt doar în capul meu”, mi-a spus el.

Nu putem controla toţi factorii care au impact asupra somnului. Dar mintea noastră – aşa zgomotoasă şi încăpăţânată cum este ea – poate fi controlată. Putem face anumite lucruri ca să avem o minte mai liniştită în timpul nopţii.

**PRACTICA ZILEI**

Lasă deoparte problemele

**Cel mai bun moment s-o iei înaintea îngrijorării şi a ruminaţiei este în timpul zilei, înainte ca soarele să**
**înceapă să apună. Nu există un buton magic care să elimine total ruminaţia – ai un creier de om şi este treaba lui să consolideze informaţia şi să creeze noi**
**J J**
**sinapse dragând momentele zilei, amintirile din trecut, lucrurile care te- au supărat şi aşa mai departe. Creierul are motive întemeiate să facă majoritatea lucrurilor pe care le face, dar o mai ia pe arătură. Ca să nu te laşi absorbit de ruminaţia care îti ridică nivelul de cortizol, îţi stimulează creierul şi te ţine treaz, astăzi vom elimina motivele de ruminatie înainte de ora de culcare.**

**Vreau să-ţi ofer două opţiuni de practică: alege doar una sau pe ambele. Ambele te vor ajuta să-ţi „parchezi problemele". în principiu, acest lucru înseamnă să laşi deoparte lucrurile neterminate şi să nu le laşi să te urmeze acasă şi în pat.**

**Strategia nr. 1: Ingrijorează-te din timp**

**Astăzi, şi pentru tot restul săptămânii, stabileşte un moment anume pentru ceva foarte important benefic stării tale de bine. Nu este vorba de un masaj sau de o baie fierbinte. Nu este vorba de un timp rezervat propriei persoane – deşi, dacă urmezi instrucţiunile zilei precedente de a lua o pauză, ai făcut şi asta. Este un timp rezervat exclusiv îngrijorării. Da, astăzi te vei îngrijora în mod deliberat. îţi recomand să alegi un moment în cursul după-amiezii, pentru că este destul de devreme încât să nu-ti**

**J influenţeze capacitatea de a dormi ulterior, dar nu îndeajuns de devreme încât să mai ai timp la dispoziţie pentru alte metehne care produc ruminatie.**
**J**

**Setează-ţi alarma pentru 15 minute. Este timpul rezervat îngrijorării zilnice şi deliberate. Nu mai face altceva în acelaşi timp – n-are**

**niciun sens. Dacă este posibil, du-te undeva unde nu poţi fi întrerupt. Unii dintre pacienţii mei se încuie în baie ca să nu fie deranjaţi. Alţii se plimbă. Fă ce trebuie să faci!**

**Când încep cele 15 minute alocate, oferă-ţi libertatea de a te îngrijora, îngrijorează-te în legătură cu câte un subiect pe rând. Imaginează-ţi că este vorba de o listă de sarcini pe care o parcurgi punct cu punct, doar că este vorba despre subiecte care îţi provoacă cea mai mare anxietate în timpul zilei (şi apoi, în timpul nopţii), acele subiecte la care mintea ta revine iar şi iar, care îţi ocupă tot spaţiul mintal. S-ar putea să petreci mult timp încercând să nu te mai gândeşti aşa mult la lucrurile acestea – în aceste 15 minute, lasă-te în voia gândurilor.**

**Un avertisment important: nu este momentul potrivit să soluţionezi aceste probleme. Nu trebuie să te aştepţi ca la final totul să se rezolve. Singurul scop este să te îngrijorezi inutil şi obsesiv.**
>

**Poţi să-ţi notezi aceste griji în jurnal, să le spui cu voce tare unui copac, să le înregistrezi audio în telefon – sau pur şi simplu să te gândeşti la ele. Este important să-ţi concentrezi atenţia asupra lor. Dar când s-au scurs cele 15 minute, trebuie să pui punct.**

**Dacă observi că te îngrijorezi în timpul zilei, poţi să-ţi spui: „Uite, trebuie să amâni asta pentru timpul rezervat îngrijorării. Ţi-ai alocat timp pentru asta. Poate aştepta până mâine – ai programat deja." Foloseşte aceeaşi metodă dacă îngrijorările apar la culcare: „Ai programat asta pentru mâine." Dacă eşti totuşi cuprins de îngrijorare, noteaz-o. Diseară, la culcare, asigură-te că ai hârtie şi pix lângă tine. Dacă se iveşte vreo îngrijorare sau vreun gând anxios, notează-le, ca să-ţi aminteşti să le acorzi atentie în următorul moment J**

**rezervat. Dacă vrei, le poţi mulţumi îngrijorărilor că s-au ivit şi să le spui că vei reveni asupra lor în ziua următoare. (Ţi-aş recomanda să dai dovadă de**

**bunăvoinţă şi să nu fii pasiv-agresiv, dar fiecare face cum crede de cuviinţă.)**

**O ultimă remarcă: intervalul de 15 minute nu are nimic special, pot fi 10 sau 20 de minute – fă cum este mai bine pentru tine. Dar nu uita că trebuie să fie un interval suficient încât să te concentrezi şi să scapi de nişte griji. Fă acest lucru în fiecare zi, timp de o săptămână şi vezi ce efect are asupra ta. Să sperăm că va diminua îngrijorarea şi ruminaţia din timpul nopţii, ceea ce îţi va îmbunătăţi reflexul condiţionat la somn – despre care vom discuta mai mult în următorul capitol.**

**Strategia nr. 2: îngrijorarea constructivă**

**Pe o foaie de hârtie, creează două coloane, una cu probleme, cealaltă cu soluţii. Fă o listă scurtă a problemelor cu care te confrunţi în prezent. Concentrează-te în special pe subiectele asupra cărora ai vrea să**
**ruminezi în seara aceasta. Apoi găseşte următorii trei paşi pe care ai putea să-i faci ca să rezolvi problema – scrie-i în coloana cu soluţii. în esenţă, întocmeşti un plan pentru abordarea fiecărei probleme.**

**Atenţie: nu faci un plan pentru a rezolva complet problema şi de fapt nici n-o rezolvi în acel moment. Este o schiţă pentru a începe – nişte paşi care sunt fezabili mâine sau în următoarele zile.**

**Acum ia foaia de hârtie şi**
*>*
**împătureşte-o. Imediat cum poţi, pune-o lângă pat şi spune-ţi: „Am făcut un plan pentru când voi fi mai în formă, mai energic decât sunt în toiul nopţii. Pot să amân aceste lucruri pentru mâine pentru că am un plan." Poate părea prostesc, dar acest ritual funcţionează: conştientizezi faptul că ţi-ai îndreptat deja energia asupra acestor probleme şi deci poţi să-ţi eliberezi mintea de chinul încercării de a le rezolva în timpul nopţii.**
**Dacă vreuna dintre aceste**
**probleme îţi apar în minte la ora**
**culcării, aminteşte-ţi: „Am un plan." Unii dintre pacienţii cu care am lucrat se întind şi ating hârtia.**
**Această metodă poate fi deosebit de benefică dacă eşti predispus să te trezeşti în mijlocul nopţii ca să-ţi faci griji. De câte ori ai încercat să rezolvi probleme în timpul nopţii şi apoi te-ai trezit dimineaţa fără să ai habar care fusese soluţia? Noaptea târziu nu suntem competenţi din punct de vedere cognitiv. Ora 3:00 dimineaţa nu este momentul potrivit să-ţi rezolvi problemele financiare sau să gestionezi un conflict cu partenerul de viaţă. îţi pierzi timpul şi te privezi de somn. Vei fi mai câştigat dacă nu faci asta şi aştepţi a doua zi, când vei avea mai multă energie şi vei fi mai capabil din punct de vedere cognitiv.**
**Când apar probleme**
**Când vine vorba de pacienţii care suferă de ruminaţie şi îngrijorare în timpul nopţii, observ că prevenţia aduce o mare schimbare în viata lor. Şi**
**J J**
**de aceea îti cer să ai această abordare J**
**proactivă azi şi s-o adaugi la rutina ta tot restul săptămânii (şi să sperăm că şi mai mult timp, dacă are efect). Dar adesea ies la suprafaţă lucruri pe care nu le-ai anticipat: îngrijorări mai profunde sau subiecte care te iau prin surprindere. Ca în cazul unui film de groază în care te-ai pregătit pentru un anumit tip de monstru, dar din dulap iese cu totul altceva.**
**în acest caz, poţi încerca anumite lucruri. Primul este exerciţiul cu** *trainspotting* **pe care l-am descris mai devreme: imaginează-ţi că te afli pe peron, observând cum apar şi dispar gândurile, cum vin şi pleacă.**
**Şi ce se întâmplă când nimic nu funcţionează? Distrage-ti atentia. Gândeste-te la altceva.**
**Ţi se pare prea simplu? Poate că este, dar este un fapt dovedit ştiinţific. Atunci când este făcută cum trebuie, distragerea atenţiei te poate ajuta să elimini ruminaţia. lată motivul pentru care funcţionează: memoria de lucru, care te ajută să gândeşti, să plănuieşti.**
**să-ţi imaginezi şi să ruminezi este limitată. Nu te poţi gândi la zece lucruri simultan. Oamenii de stiintă din domeniul neurostiintelor au descoperit că te poţi gândi simultan la doar trei lucruri distincte. Apoi, lucrurile îţi dispar de pe radar. Dacă ai intrat vreodată într-o cameră fără să ai nici cea mai vagă idee de ce eşti acolo, ştii exact la ce mă refer – se întâmplă pentru că ai început să te gândeşti la altceva şi un balon l-a făcut pe celălalt să sară direct în stratosferă.**
**Acum îti cer să faci asta în mod J**
**deliberat. Dacă eşti treaz, gândindu-te la lucruri la care nu vrei să te gândeşti, umple-ţi mintea cu un alt balon. Trucul este că trebuie să fie ceva plăcut. Experţii din domeniul medicinei somnului îi ajută adesea pe oameni să inventeze imagini vii, stimulante: locuri în care se pot duce în mintea lor şi care sunt plăcute şi liniştitoare.**
**Pentru a folosi vizualizarea ca să înlocuieşti gândurile negative, încearcă următoarele:**
- **începe relaxându-ţi treptat muşchii, întinde-te pe spate pe pat şi începe cu vârful capului şi apoi continuă încet în partea inferioară a corpului, muşchi cu muşchi, cât de precis poţi, până ajungi la degetele de la picioare, încordează-ţi fiecare muşchi şi apoi relaxează-!. Treci la următoarea zonă, încordează şi relaxează. Lasă-ti**

**J J**

**greutatea corpului să apese patul. Apoi...**
- **Imaginează-te într-un loc care te calmează (stând pe plajă, pe un deal plin de verdeaţă într-o zi senină, lângă un lac, plimbându-te prin pădure în timp ce asculţi cum curge un râu). Poate fi un loc real, pe care îl ştii din amintire sau un loc inventat.**
- **Concentrează-ţi atenţia asupra detaliilor locului respectiv – sunetele, mirosurile, ce atingi şi ce simţi. Treci de la un detaliu la altul: sunetul valurilor. Căldura nisipului de sub picioare. Mirosul de pin şi senzaţia poroasă a pământului de sub picioare în timp ce te plimbi prin pădure. Orice ai alege, ilustrează cu cele cinci simţuri, cât de detaliat poţi.**

**Acest lucru presupune un efort cognitiv şi îti foloseşte resursele. Este simplu: este incompatibil cu ruminaţia. Iar concentrarea asupra detaliilor senzoriale care îţi recreează experienţa nu lasă loc gândurilor negative şi obsesive.**

01 Un proces mintal prin care te frământi mult timp cu diverse gânduri sau evenimente neplăcute, obsedante. (N. *trad.)*

ZIUA 5

Nu eşti o maşinărie, nu te poţi opri pur şi simplu

**Un inginer programator intră într-un laborator dedicat** somnului. Vrea să se lase de medicamentele pentru somn pe care le ia şi de care el şi doctorii lui consideră că a

devenit dependent. Scopul vizitei lui este să înveţe să adoarmă iară medicamente. Ne

spune că face un masterat în programare şi că studiază până la ora culcării. E un om ocupat. Trebuie să folosească chibzuit fiecare minut. Aşa că lucrează până la miezul nopţii, ia cele două pastile pentru somn, opreşte calculatorul şi apoi se bagă în pat şi aşteaptă să-i devină inactiv creierul. Ceea ce nu se întâmplă.

De obicei, durează până în jurul orei 1:00 noaptea să adoarmă, chiar cu ajutorul unuia dintre somniferele-cu-z (Zolpidem,
Eszopiclon, Zaleplon), populare printre cei care suferă de insomnie. Uneori, durează şi ⱼ J mai mult. Şi trebuie să se trezească devreme, ca să-şi ducă soţia cu maşina la restaurantul la care lucrează de la 7:30. Deci dacă nu adoarme îndeajuns de rapid noaptea, are nevoie de un pui de somn a doua zi dimineaţă. Uneori, se simte atât de obosit şi de neliniştit în legătură cu somnul insuficient, încât doarme în maşină, în parcarea de la locul de muncă al soţiei.

Prin urmare, l-am diagnosticat pe tipul ăsta – îl cheamă Omar – cu insomnie. Omar ne spune că este obosit, dar că îi este greu să adoarmă noaptea. Este convins că are nevoie de mai mult somn şi se teme atât J de tare să nu aţipească în timp ce conduce, încât doarme în maşină, în parcare. Dar, în acelaşi timp, nu acordă deloc prioritate somnului. Munceşte din greu până în clipa în care vrea să adoarmă şi se bazează pe medicamente în acest sens. Dar nici asta nu mai funcţionează, pentru că nu-i permite corpului să facă tranziţia spre somn. Se aşteaptă să adoarmă instantaneu.

Numaidecât, ne este clar care este problema – şi probabil că şi ţie ţi-e limpede.
în acelaşi timp, faptul că putem identifica problema nu înseamnă că o şi putem rezolva cu uşurinţă. Trăim într-o cultură solicitantă, în care somnul devine ultimul lucru de pe lista de sarcini, ultimul lucru pe care îl facem după ce am rezolvat tot restul. Dar somnul este esenţial pentru capacitatea noastră de a face ceea ce vrem să facem, de a fi cine vrem să fim. Ştim acest lucru, dar presiunea din partea culturii de a fi harnici şi productivi este reală. Multora le este greu să justifice timpul rezervat somnului – şi cel necesar tranziţiei spre somn – şi sfârşesc apelând la soluţii rapide (medicamente) sau au aşteptări nerealiste despre cât de repede ar trebui să adoarmă, ca în cazul lui Omar.

Pentru a începe procesul de a-l dezobişnui să mai ia somnifere ca să poată adormi natural, i-am spus că trebuie să nu lucreze mai târziu de ora 23:00, să-şi ia medicamentele şi apoi să se relaxeze o oră. După aceea, e posibil să poată adormi în jurul orei 00:00 şi să-şi atingă obiectivul de şase ore şi jumătate de somn.

- Hm, a spus el, reticent. Dar dacă mi- aş lua medicamentele la ora 23:00, apoi aş continua să lucrez până la 00:00...

- Uite care-i faza, tu te ocupi de calculatoare. Dar nu eşti calculator. Nu poţi să-ţi opreşti pur şi simplu creierul şi după aceea să adormi.

Ce îşi dorea el era să găsească o scurtătură. Voia să existe o metodă de a-şi optimiza timpul petrecut treaz până în clipa în care se băga în pat şi să adoarmă. Şi voia să adoarmă imediat. Dar, atunci când a venit la clinică, scopul lui era să renunţe la somnifere. Iar aceste două obiective erau total incompatibile.

în cazul lui – şi sincer, în cazul marii majorităţi a oamenilor care vin la clinică cu probleme de somn trebuia să intervenim stabilind un timp şi un ritual necesare ca el să adoarmă în mod natural, într-un fel care să funcţioneze în contextul vieţii lui.

**Nu există scurtătură**

Nouăzeci la sută dintre cei care vin la clinică folosesc somnifere. S-ar putea să fie şi cazul tău. Unii le iau când călătoresc sau când trebuie să se asigure că vor dormi bine, pentru că a doua zi se întâmplă ceva
ce le solicită întreaga atenţie. Somniferele pot fi benefice şi necesare, dar, ca oricare alt medicament, există efecte secundare şi factori de risc când sunt folosite pe termen lung.

Mulţi oameni apelează la ajutorul nostru pentru că folosesc medicamentele nu doar ocazional, în cazuri de urgenţă. Mulţi se tem că nu pot dormi fără ele. Au încercat adesea să se lase şi apoi au avut un somn foarte deficitar, numit „reculul insomniei”. Ceea ce îi determină să apeleze din nou la medicamente, resemnându-se că trebuie să ia pastile ca să se asigure că vor dormi îndeajuns cât să poată funcţiona. Prin urmare, când vin la clinică, pacienţii au nu doar scopul de a-şi îmbunătăţi calitatea somnului, ci şi de a nu mai fi dependenţi de somnifere.

Când vine vorba de somnul pe timpul nopţii, avem multe piedici. Trăim într-o cultură activă. Preţuim performanţa şi productivitatea în defavoarea sănătăţii şi a stării de bine – ignorând adesea faptul că aceste două lucruri sunt de fapt interconectate. Ne simţim vinovati când ne î i
relaxăm, aşa că nu acordăm prioritate
odihnei. Suntem convinşi că timpul în care suntem treji trebuie folosit în mod productiv. înţelegem faptul că somnul este esenţial pentru sănătatea noastră pe termen lung, dar cu toate acestea, nu-i acordăm prioritate pe termen scurt, de la zi la zi. Dacă suntem îndeajuns de obosiţi, ne aşteptăm ca somnul să se întâmple pur şi simplu. Ne aşteptăm să adormim doar pentru că ne gândim la asta sau pentru că ne-o dorim.
Dar avem şi multe lucruri care ne sunt 5
de ajutor. Forţe biologice puternice se manifestă încontinuu: ritmul circadian ne împinge spre somn. Impulsul homeostatic al somnului, acea presiune spre somn care se acumulează pe tot parcursul zilei, ne apasă. Toate reperele temporale din zi, cum ar fi momentul în care mâncăm sau facem exerciţii fizice, când ne ducem la serviciu şi când ne întoarcem acasă, toate sunt adunate de corpul nostru, informaţii care susţin secreţia de cortizol, melatonină şi adenozină, hormonii care fie ne menţin atenţi, fie ne ademenesc la somn. Toate acestea au loc, indiferent ce altceva am face. Deci, de multe ori, nu trebuie decât să
învăţăm cum să nu ne mai punem singuri piedici. Iar acest lucru înseamnă să stabilim şi să protejăm cu toată fiinţa un interval pentru trecerea de la starea de veghe la somn.

**Cum să adormim: apăsarea comutatorului**

Eşti somnoros. Te aşezi în pat. Şi la un moment dat, te adânceşti în somn, de parcă te-ai scufunda într-o apă caldă şi liniştitoare. Pare o chestie graduală. Dar când examinăm ce se întâmplă la nivel neurologic, este o experienţă diferită. în realitate, când adormi, e ca şi cum ai sări de pe o stâncă. Dar apoi eşti transportat înapoi pe stâncă. Şi apoi cazi din nou. De fapt, există o perioadă când intri şi ieşi din somn. Nu poţi să fii treaz şi adormit în acelaşi timp; nu poţi fi adormit pe jumătate. Este ori/ori. în neurostiinte, se cheamă „comutator bistabil".

Există un echilibru fragil între sistemul de stimulare şi cel de somn. Ambele sunt sisteme neurochimice din creier: fiecare are
o reţea neuronală asociată. Când suntem treji, avem neuroni care stimulează starea de veghe, aflaţi în trunchiul cerebral şi în hipotalamus, dar şi în alte părţi, care secretă histamină, dopamină, serotonină şi noradrenalină. Când dormim, avem neuroni în hipotalamus care secretă GABA (şi galanin). S-ar putea să-ţi sune familiar termenul GABA, căci aceşti receptori sunt principalele ţinte ale alcoolului şi ale medicamentelor anxiolitice. Aceste două sisteme sunt reciproc inhibitorii. Cu alte cuvinte, când unul este activ, celălalt este anulat. în momentul în care adormim, simţim de fapt cum cele două sisteme se confruntă unul cu altul. Un exemplu care dă impresia că acest comutator pare să fie stricat sunt oamenii care suferă de narcolepsie. Este o boală în care pacienţii resimt o somnolenţă copleşitoare în timpul zilei şi au crize de somn. Acestea se întâmplă adesea în mod subit şi sunt asociate cu pierderea totală a tonusului muscular, numită cataplexie. Explicaţiile ştiinţifice sunt de-abia la început, dar mulţi dintre pacienţi par să nu aibă suficienţi neuroni care secretă hipocretină/orexină,
care susţin starea de veghe şi joacă rolul unui arbitru în confruntarea dintre sistemul neurochimic, responsabil cu starea de veghe, şi cel responsabil cu somnul.

în timpul somnului, procesul cerebral este incredibil de complex. Dar pentru discuţia de faţă, importante sunt cel două procese despre care am mai discutat: impulsul homeostatic al somnului şi ritmul circadian. Dacă presiunea spre somn s-a acumulat (dacă balonul este bine umflat) şi ritmul circadian este corelat, vei adormi şi vei rămâne adormit. Unul dintre modurile în care se întâmplă acest lucru este prin secreţia de melatonină, adesea denumită „hormonul somnului".

Melatonină este un hormon natural produs de glanda pineală, care arată ca un mic con de pin (de unde şi numele), aflată în adâncul creierului. Un alt hormon produs în principal de nucleii rafeului din creier este serotonina, care este uneori numită „hormonul fericirii". Echilibrul dintre cei doi hormoni este unul dintre multele componente ale ciclului continuu care te ajută să adormi şi să te trezeşti în fiecare zi. Şi ambele sunt reglate într-o oarecare măsură de *lumină.* Când deschizi obloanele de dimineaţă şi lumina zilei îti ajunge la retină, celulele acesteia trimit un semnal către nucleul suprachiasmatic, unde se află ceasul intern. Acesta, la rândul lui, îi trimite un semnal glandei pineale să oprească producerea de melatonină şi în acelaşi timp determină o creştere a secreţiei de serotonină. Noaptea, se întâmplă opusul: celulele retinei procesează diminuarea luminii naturale din mediul înconjurător, iar glanda pineală este înştiinţată că trebuie să producă melatonină.

Melatonina nu te adoarme de una singură. Nu e somnifer. Dar cu siguranţă este un element important din ceea ce înseamnă puzzle-ul somnului. De exemplu, cel puţin la şoareci, melatonina inhibă neuronii care produc hipocretină/orexină, care susţin starea de veghe, ducând astfel la somn.- împreună cu adenozina, prezenţa melatoninei în creier ne permite să ne relaxăm şi să adormim. Imaginează-ţi acel comutator despre care am vorbit. Melatonina este precum un deget care apasă pe partea cu somnul. Trebuie să iei în considerare faptul că lucrurile pe care le faci înainte de culcare pot să susţină producerea de melatonină sau s-o împiedice.

**Producerea melatoninei**

Nu ne mai culcăm când apune soarele – a trecut mult timp de când acest lucru era realist pentru oameni. Suntem scăldaţi în lumină artificială, adesea până ne culcăm. Experţii ne sfătuiesc de multe ori să reducem expunerea la lumină cu câteva ore înainte de culcare. Probabil că ai primit şi tu multe sfaturi despre limitarea utilizării televizorului, a calculatorului şi a telefonului înainte de culcare, din cauza tipului de lumină pe care aceste aparate le emit: lumină albastră. Lumina albastră, care are o lungime de undă mai scurtă, are un impact mai mare asupra ritmului circadian. Studiile arată că suprimă secreţia de melatonină, la fel ca lumina soarelui. Dacă te uiţi în telefon în timpul serii, fie că scrii un e-mail sau te uiţi la un serial, este
ca şi cum te-ai uita la o rază de lumină.

**>**

Mesajul primit de creierul tău este: *Trezeşte-te!*

Dacă e să cauţi pe internei informaţii despre igiena somnului, vei găsi o mulţime de articole care îţi vor spune să nu te expui la lumină albastră cu două ore înainte de somn: fără televizor, fără telefon, fără calculator. Şi aşa şi este. Melatonina joacă un rol important în declanşarea somnului, deci trebuie să fii conştient de asta şi să-ti limitezi expunerea la lumină în măsura în care poţi. Dar nu este o situaţie de genul „totul sau nimic". Nu e nevoie să stai într-o cameră întunecată, ascultând sunetele oceanului ca să-ţi pregăteşti creierul şi corpul pentru somn. Limitarea expunerii la lumină înainte de culcare este o idee bună. Este una dintre multele manete la care Poţi umbla în aşa fel încât să funcţioneze pentru tine. Dar în opinia mea, expunerea la lumina albastră nu-ti va determina în mod **3** exclusiv calitatea somnului.

Din perspectiva mea, dintre toate lucrurile care ne afectează somnul, lumina albastră reprezintă probabil un factor
minor în cazul celor mai multi dintre noi. Industria care a apărut în jurul limitării luminii albastre pentru a menţine nivelul adecvat de melatonină s-ar putea să fie mai importantă decât problema în sine. De curând, am fost la oftalmolog şi a vrut să- mi adauge o tentă violetă pe lentile:

- Blochează lumina albastră, vă va ajuta să dormiţi mai bine! mi-a spus.

- Nu, mulţumesc, i-am răspuns.

Dar a făcut-o oricum.

Sunt expert în somn – ştiu exact ce se întâmplă când zac în pat şi stau pe Twitter, dar tot o fac. Sunt la fel de vulnerabil ca oricine la bucla stimul-recompensă pe care o creează reţelele de socializare şi aplicaţiile de pe telefon. Uneori, ce faci pe dispozitivul care emite lumină albastră este de fapt relaxant – întotdeauna le spun oamenilor că este OK să se uite la televizor, de exemplu. Pe site-urile cu sfaturi pentru somn sunt recomandări ferme: fără ecrane! Dar nu toată lumea se poate relaxa stând pe un scaun şi meditând. Pentru unii, acest lucru intensifică anxietatea, pentru că sunt şi mai conştienţi de gândurile tulburătoare. Poate că de fapt au nevoie să se deconecteze
uitându-se la reluări din *La birou* sau *Totul despre sex* (sau orice altceva ai prefera). Dar multe dintre lucrurile pe care le facem pe laptop, pe tabletă ori pe telefon chiar pot reprezenta o problemă – dar nu doar din cauza luminii albastre. Ci pentru că suntem prea implicaţi. Aplicaţiile reţelelor de socializare activează în mod deliberat sistemul de recompensă din creier. Şi ce-şi doreşte cel mai mult este... *mai mult.*

Şi asta ne ţine treji. Lumina nu ajută, cu siguranţă. Dacă îţi acoperi lentilele ochelarilor cu o tentă violetă, dar citeşti ştiri supărătoare una după alta pe laptop înainte de culcare, tot nu vei putea să adormi. Un filtru împotriva luminii albastre nu este un panaceu. Recomandarea de a sta departe de telefon şi alte aparate este una importantă – dar să fim clari în privinţa motivului. Nu trebuie să absorbim informaţii care să ne activeze sistemul nervos, oricare ar fi tipul de filtru pe care îl folosim. Nu lumina este problema, ci *implicarea noastră.*

**Cum rămâne cu suplimentele alimentare?**

Suplimentele alimentare pentru somn sunt pe toate drumurile – nu doar melatonina, ci şi alte ajutoare pentru somn pentru care nu ai nevoie de reţetă, de la magneziu şi valeriană, la extracte de lavandă. Le poţi consuma sub formă de pastile sau jeleuri. Le poţi cumpăra pentru copii. Le poţi comanda de pe orice site.

Eu şi colegii mei răspundem la întrebări interminabile despre eficacitatea acestor suplimente. Dar suplimentele despre care suntem întrebaţi cel mai des sunt cele care au legătură cu marijuana. Ceea ce probabil nu te surprinde. În SUA, unele state au legalizat marijuana şi ingredientul său activ, THC, pentru uz recreaţional. în multe cazuri, marijuana contribuie la somn, deşi acest lucru variază în funcţie de specie. De exemplu, sativa le dă oamenilor mai multă energie, pe când soiurile de indica produc senzaţii de relaxare, letargie şi somnolenţă. Dar de fapt ce ştim despre THC sau CBD şi
eficienţa lor în ameliorarea problemelor de somn? Din păcate, nu multe. O serie de mici experimente controlate care au testat medicamente canabinoide, care conţin THC şi CBD, sugerează că aceste ingrediente pot fi benefice pentru îmbunătăţirea somnului, comparativ cu un placebo.- Dar aceste studii sunt restrânse şi evaluează substanţe care nu sunt uşor



disponibile oamenilor. Să sperăm că vor exista mai multe studii în acest domeniu pentru că în prezent avem doar presupuneri.

Una dintre cele mai mari probleme legate de suplimentele pentru somn este efectul placebo: s-ar putea să funcţioneze doar pentru că tu crezi că vor funcţiona. Dr. Alia Crum, o cercetătoare de la Stanford University care a studiat în profunzime efectul placebo, numeşte acest lucru „profeţie autoîmplinită”: pe scurt, iei o pastilă sau un supliment aşteptându-te să te ajute să dormi şi astfel poţi să te relaxezi şi să adormi.

Cu toate acestea, melatonina sintetică (spre deosebire de cea endogenă, care este un hormon natural produs în creier) este cel mai utilizat supliment de către adulţii şi copiii din Statele Unite. Când vine vorba de problemele noastre cu somnul, melatonina primeşte multă atenţie. Dar funcţionează?

Sigur, suplimentele cu melatonină pot fi benefice. Sunt eficiente mai ales când vine vorba de recuperarea după decalajul de fus orar sau când vrei să-ţi schimbi repede ritmul circadian, dar mai puţin în cazul insomniei. Cu toate acestea, dacă oamenii vin la clinică şi iau melatonină, spunând căi ajută, nu le voi spune să n-o mai facă, cel puţin la început. La clinică, am auzit mulţi pacienţi spunând că suplimentele cu melatonină le provoacă somn. Dar partea interesantă este că, atunci când le diminuăm doza de melatonină, acest lucru nu provoacă vreo schimbare. De obicei, nici nu observă că le-am micşorat doza şi dorm la fel de bine când nu mai iau deloc.

Vestea bună este că lipsa THC, a melatoninei ori a oricărui alt supliment nu este cauza problemelor tale de somn. De fapt, un motiv important pentru care oamenii au probleme cu somnul are legătură cu aşteptările privitoare la ce
înseamnă să adormi. Să adormi înseamnă să te relaxezi. S-ar putea să fie dificil să faci această tranziţie, mai ales când te agăţi de vigilenţa din timpul zilei. Unul dintre lucrurile importante care ne ajută să adormim este reflexul condiţionat la mediul înconjurător. S-ar putea că suplimentele pentru somn să reprezinte un simbol al acestei tranziţii. Şi aici intervine ritualul relaxării.

**Alege singur cum să te relaxezi**

Oamenii care vin la clinică tind să aibă multe probleme complicate. De obicei, au apelat deja la soluţiile facile pentru îmbunătăţirea somnului. Ca să vii la clinica noastră, trebuie să fii trimis de un medic şi 5 să fi fost pe lista de aşteptare, care, din păcate, este de câteva luni. Deci când apucăm să ne vedem, oamenii au probleme cu somnul de multă vreme.

Billie este o femeie care a venit la clinică suferind de insomnie. Faptul că nu se relaxa în mod eficient nu era singura ei problemă. Aşa cum facem cu toţi pacienţii
noştri, am apelat la tot felul de intervenţii, inclusiv la terapie cognitiv- comportamentală, stabilind o oră fixă de trezit (despre care am discutat în prima zi), controlul stimulilor şi restricţii ale somnului (despre care vom discuta în ziua a şasea şi a şaptea). Dar ne-am concentrat pe crearea unui ritual de relaxare eficient pentru ea, pentru că era genul care stătea trează noaptea şi asta reprezenta o problemă. Avea tendinţa să muncească încontinuu. Un factor care complica situaţia era că Billie suferea din cauza unor migrene

grave. Uneori, când avea o migrenă serioasă, ajungea să petreacă toată ziua în pat, ceea ce îi îngreuna eforturile de a se relaxa şi de a face trecerea spre somn în timpul nopţii. Ne-am străduit din răsputeri să-i schimbăm ritmul circadian ca să poată adormi noaptea, chiar şi după o zi în care nu s-a simtit bine.

- Cea mai eficientă activitate va fi ceva care îţi face plăcere, dar care este şi relaxantă, i-am spus. Te poţi gândi la vreuna?

A reflectat.

- Ştiu, îmi place să brodez în cruciuliţă, a spus ea. Mi-e greu să găsesc timp pentru asta, dar mi-ar plăcea s-o fac mai des. Şi cu siguranţă mi se pare relaxant.

„Minunat”, mi-am spus. „Brodatul pare a fi o activitate destul de plictisitoare – perfect.”

Când a revenit la clinică o săptămână mai târziu, am întrebat-o cum merg lucrurile.

- O, groaznic, mi-a răspuns destul de veselă. Am stat trează toată noaptea. Cred că situaţia s-a înrăutăţit.

Am întrebat-o ce se întâmplă. La început, a pretins că tendinţele ei de a sta trează noaptea sunt prea puternice. Dar când i-am pus mai multe întrebări, s-a dovedit că stătea trează toată noaptea pentru că se implicase prea mult în ceea ce broda.

- Mă rog, nu dorm, a zis ea. Dar uite cât am brodat!

A început să-mi arate poze pe telefon cu pânze după pânze cu imagini complicate.

Am oftat.

Pe mine, brodatul m-ar fi adormit imediat. Pentru Billie, era o activitate creativă şi stimulantă. Intrase într-un flux J
care o înviora. Odată ce se apuca de brodat, nu se mai gândea la somn. Aşa cum spunem la clinică, sistemul dopaminergic, responsabil de recompensă, era suprasolicitat:

activitatea era prea

satisfăcătoare.

Billie nu era singura persoană pentru care activitatea relaxantă recomandată s-a dovedit a avea efectul contrar. Am recomandat cititul, dar pentru un şoarece de bibliotecă, lectura este un motiv să piardă nopţile. Am recomandat meditaţia, dar pacienţii cu anxietate mi-au spus că aceasta le-a făcut gândurile intruzive şi mai zgomotoase. Prin urmare, în prezent, când vorbesc cu oamenii despre ce ar trebui să facă, nu le mai sugerez nicio activitate anume. Le vorbesc despre sentimentele la care încercăm să ajungem şi despre cele pe care încercăm să le evităm, dar îi las pe ei să aleagă activităţile, având în minte că scopul este relaxarea minţii şi a corpului, ca să lăsăm uşa deschisă pentru somn.

După eşecul relaxării, i-am desenat lui
Billie o diagramă simplă pe tablă:

**STIMULARE RIDICATĂ**
**Speriat**
**Entuziasmat**
**Furios**
**NEPLĂCUT - -**
**Deprimat**
**Fericit**
**-------► PLĂCUT**
**Mulţumit**
**Trist**
**Calm**
**STIMULARE SCĂZUTA**

în vârful diagramei, vei vedea stările de stimulare ridicată; în jumătatea de jos, sunt reprezentate stările de stimulare scăzută. Sus, multă energie, jos, puţină energie. Emisfera stângă conţine emoţiile plăcute, cea dreaptă, emoţiile neplăcute. Dacă secţionezi diagrama în ambele direcţii, vei avea harta diferitelor stări în care ne putem afla pe parcursul zilei, datorită diverşilor factori dinamici din mediul înconjurător şi din viata noastră interioară. *Entuziasmat* şi
**>** **î**
*calm* sunt emoţii pozitive, dar se află la capete opuse ale spectrului care denotă nivelul de stimulare. *Trist* şi *calm* presupun un nivel scăzut de stimulare, dar sunt la capete opuse ale spectrului emoţional. Un nivel scăzut de stimulare nu este grozav
dacă plângi în cana cu ceai de muşeţel. Ideală este partea din dreapta jos, care denotă un nivel de stimulare scăzut, dar o stare pozitivă: *Calm. Recunoscător. Liniştit. Mulţumit.* Sunt de acord cu orice activitate care îţi provoacă o astfel de stare. După cum am mai spus, este o chestie ce ţine de fiecare. Dar în acest registru individual de opţiuni, există câteva reguli fixe pe care trebuie să le urmezi dacă vrei ca această abordare să funcţioneze.

**3**
**Regulile**

***Rezervă-ţi două ore pentru relaxare***

Cu două ore înainte de ora de culcare (sau cât se poate de aproape de ea), intră în modul de relaxare. Le recomand pacienţilor mei să-şi seteze alarma pentru momentul respectiv ca să se asigure că se va întâmpla. Este uşor să te iei cu treaba şi să ratezi momentul deconectării. Foloseşte funcţiile oferite de Siri sau Alexa ca să te avertizeze. Dacă ai cumva un sistem de iluminare inteligent, programează-l să reducă luminozitatea în preajma orei respective.

Acest lucru nu doar că îti va semnala
5
momentul de tranziţie, ci îti va limita şi expunerea la lumină, ceea ce îţi va activa secreţia de melatonină. Când primeşti semnalul că este momentul să te relaxezi, există câteva lucruri importante din care trebuie să te opreşti imediat şi pe care le voi expune în continuare.

***Opreşte-te din treabă***

Acest aspect este esenţial. Nu mă interesează cât de mult îţi place ceea ce faci – nu-ţi va fi

niciodată de ajutor pentru momentul de pauză. Orice tip de muncă te va tine într-o stare de stimulare ridicată
**J**
pozitivă în cel mai bun caz, dacă nu una de stimulare ridicată, dar negativă (şi mie îmi place ce fac, dar când sunt treaz noaptea târziu şi mă chinui cu e-mailuri şi fac **î î**
calcule, încep să virez spre o stare surescitată şi negativă). Ideea e că dacă trebuie să lucrezi toată noaptea din când în când, nu e nicio problemă. Asta-i viaţa. De curând, am lucrat toată noaptea în laborator pentru că eram în mijlocul unui studiu care presupunea monitorizarea
somnului participanţilor pe tot parcursul nopţii. Când a răsărit soarele, eram atât de agitat, încât am sărit din scaun pentru că m-am speriat de gluga propriului hanorac.

Dacă munceşti toată noaptea în mod regulat, te simţi groaznic şi ai probleme cu somnul, atunci problema ta este munca şi va trebui să gestionezi cumva situaţia ca să faci o schimbare. Dar de cele mai multe ori, treburile pe care încercăm să le rezolvăm în timpul nopţii ar putea la fel de bine să fie făcute a doua zi, când suntem odihniţi şi mai ageri. Dar nu sunt atât de importante încât să meriţi să-ti sacrifici sănătatea din cauza lor. Ia distantă şi întreabă-te: chiar trebuie să rezolv treaba în noaptea asta? Care sunt consecinţele? Există sarcini care pot fi amânate pentru a-mi proteja timpul rezervat somnului? Ajută să-ţi schimbi perspectiva.

***Fără reţele de socializare***

Mulţi oameni insistă că pentru ei reţelele de socializare sunt ceva relaxant. îmi pare rău, dar nu sunt. Cu toate astea, să recunoaştem că pentru mulţi dintre noi, telefonul este ultimul lucru pe care îl lăsăm din mână noaptea şi primul pe care îl luăm în mână dimineaţa. înţeleg, şi eu fac asta, dar încerc să-l ignor în timpul nopţii pentru că ştiu cât dăunează somnului. Telefonul devine o problemă pentru oameni – unul dintre cele mai utile lucruri pe care le poţi face în orele de dinainte de culcare este să stai departe de telefon. Pune-l la încărcat în altă cameră. Studiile arată că faptul de a avea telefonul în apropiere îţi afectează atenţia şi procesele cognitive.-

Ai puţină libertate de acţiune: dacă vorbeşti cu familia sau cu prietenii dragi aflaţi departe, un pic de timp petrecut pe reţele poate fi o minunată modalitate de a te relaxa şi de a fi mai optimist în legătură cu lumea. Dar trebuie să fii atent. Aceste aplicaţii au fost menite să-ţi capteze atenţia – este greu să stai departe de ele, chiar şi atunci când realizezi că-ti fac rău. Şi chiar dacă nu au un efect negativ, tot pot fi un obstacol în calea somnului: s-a demonstrat că reţelele de socializare
**3**
cauzează o creştere bruscă a nivelului de
>
dopamină din creier.- Deci dacă stai pe
reţelele de socializare şi faci comparaţii (viaţa lui e mai bună decât a mea) sau citeşti ştirile (nu ştiu cum e la tine, dar majoritatea ştirilor de ultimă oră pe mine nu mă calmează), va trebui să încetezi. Poţi să citeşti ştirile altcândva, poţi să-ţi iei doza de nenorociri dimineaţa, iar videoclipurile hilare de pe TikTok nu vor dispărea (internetül este pentru totdeauna), iar în ce priveşte comparaţiile, nu uita că viaţa nimănui nu este perfectă, iar ce vezi pe Instagram e selectat cu atenţie.

Deci trimite mesaje prietenilor, apreciază-le postările, bucură-te de pozele lor cu bebeluşi mânjiţi cu sos de spaghete. Dar apoi deconectează-te. Nu lăsa reţele de socializare să-ţi consume timpul rezervat relaxării. Important e că trebuie să te deconectezi.

***Nu mai bea***

Există o tactică de relaxare comună care le strică oamenilor socotelile. îmi pare rău să vă dau veşti proaste, dar este vorba de alcool.

Este adevărat că alcoolul pare o metodă grozavă de relaxare. Te calmează. Băut cu moderaţie, scade nivelul de stimulare şi îti dă o stare de bine. Alcoolul este soporific – te ajută să te relaxezi şi să adormi, de aceea cam 1 din 10 oameni se bazează pe el ca ajutor pentru somn. Nu este de mirare că vânzările la alcool au crescut cu 20% în primele şase luni ale pandemiei de COVID-19.- E ca şi cum ai lua un
*5*
somnifer, doar că nu e la fel de eficient. De fapt, se întoarce împotriva ta.

Alcoolul reduce activitatea sistemului nervos central: încetineşte creierul. Alcoolul este o mică moleculă care, odată consumată, intră în sânge şi trece de bariera hematoencefalică, afectând creierul. Interacţionează cu receptorii GABA, ceea ce duce la senzaţiile de relaxare şi de somnolentă. Pare eficient, nu-i asa? Dar iată problema: la câteva ore după ce s-a terminat petrecerea, iar tu dormi, efectul alcoolului dispare. Capacitatea receptorilor GABA de a produce relaxare şi somn
încetează. Intri într-o fază a somnului mai uşor sau chiar te trezeşti de tot, foindu-te şi agitându-te pe întuneric.

Alcoolul îti afectează structura somnului suprimând somnul REM. în mod normal, treci prin patru până la şase cicluri de somn pe parcursul unei nopţi, fiecare având un segment REM, sau mişcarea rapidă a ochilor – faza în care visezi. Alcoolul îţi suprimă somnul REM în prima jumătate a nopţii, deci ai parte de o disproporţionat de lungă perioadă de somn profund la început. Apoi în a doua jumătate a nopţii, când efectul alcoolului începe să dispară, ai parte de un recul al somnului REM, pentru a compensa pentru ceea ce a fost suprimat. în consecinţă, în tandem cu diminuarea activităţii receptorilor GABA, oamenii au parte de un somn fragmentat. Se trezesc de multe ori în a doua parte a nopţii. Somnul de care au totuşi parte nu este fortifiant. Din fericire, acest efect nu este unul permanent pentru majoritatea dintre noi – dar în cazul alcoolismului cronic, poate schimba creierul într-o
asemenea măsură încât chiar şi după ce renunţi la alcool, somnul nu-ti va mai fi niciodată la fel.

Deci... mai poţi bea? Sigur. Nu sunt de la poliţia distracţiei (deşi pacienţii mei au altă

părere uneori). în ce priveşte somnul, totul se reduce la moment şi la cantitate – dacă faci excese, vor exista consecinţe asupra somnului. Bea cu moderaţie şi devreme. Dacă vrei, fa ca europenii şi bea un pahar de vin la prânz. Dacă cineva se uită ciudat la tine, spune-i că aşa ţi-a spus un om de ştiinţă. Sau asigură-te că bei vinul, berea sau cocktailul de seară cu ceva timp înainte de culcare. Alcoolul este metabolizat astfel încât, dacă bei cu câteva ore înainte de culcare (aproximativ trei ore), este puţin probabil că îţi va afecta somnul. Problemele apar dacă bei târziu, prea mult sau dacă îl foloseşti *ca să adormi.*

Deci săptămâna asta nu bea alcool cu trei ore înainte de culcare. Şi dacă accepţi, te voi provoca şi mai mult: fără alcool deloc. încearcă. Vezi dacă apare vreo schimbare în ce priveşte somnul. Ai o extraordinară capacitate de a face propriul experiment. Eşti în toiul procesului de a
aduna informaţii despre tine însuţi: de ce să nu obţii una în plus? S-ar putea să descoperi că acest aspect schimbă mult lucrurile... sau că n-are nicio influentă.
3
Oricum ar fi, merită să afli.

**Reţetă pentru o relaxare excelentă**

Scopul renunţării la cele menţionate anterior este să te deconectezi, să-ţi oferi şansa de a scăpa de stimularea cognitivă. Nu este ceva ce poate fi grăbit – trebuie să laşi lucrurile să se întâmple.

Din nou, acesta este un proces individual şi vei alege ce ţi se potriveşte. Dar iată câteva activităţi de relaxare
**J**
eficiente care tind să funcţioneze pentru toată lumea. Pe scurt:

- **Fă o baie sau un duş.** Faptul că acestea te ajută la somn nu este o iluzie. O baie caldă sau un dus
  *i* fierbinte sunt benefice pentru că facilitează scăderea temperaturii corpului, ceea ce este unul dintre lucrurile care se întâmplă când devii somnoros. Apa caldă contribuie la reglarea temperaturii: corpul se încălzeşte, iar când ieşi din baie, apa se evaporă de pe piele, răcindu-ţi mai repede corpul şi trimiţând un semnal creierului că este momentul să dormi. Poate fi un semnal puternic: un ritual care anunţă corpul că este ora de culcare. Este relaxant, ai senzaţia că eşti curat, ceea ce te linişteşte şi marchează trecerea de la vigilenţă la odihnă.
- **Citeşte sau uită-te la televizor,** întotdeauna le ofer oamenilor această opţiune, deşi în cărţi şi pe site-uri se afirmă contrariul. Oamenii îmi spun mereu că atunci când au fost sfatuiti să renunţe la televizor, faptul de a sta
  singuri în cameră cu gândurile lor încercând să se relaxeze a fost chinuitor şi le-a provocat anxietate. Cărţile sunt minunate, dar nu toată lumea este pasionată de lectură. Atentie: aceasta nu este o scuză să te uiţi obsesiv la un serial palpitant pe care de-abia aşteptai să-l vezi. Nu uita că scopul nu este să fii stimulat. Ar trebui să alegi seriale la care te-ai mai uitat sau care sunt mai uşurele şi care
**>** **î**
  nu-ţi vor capta interesul episod după episod. Important: dacă alegi să citeşti sau să te uiţi la televizor ca să te relaxezi, *nu face acest lucru în pat.* (Vom explica de ce în capitolul următor. )
- **Respiră profund.** Respiraţia activează sistemul nervos parasimpatic – numit şi sistemul „odihnă şi digestie". Pentru a adormi, trebuie să dezactivăm modul luptă-sau-fugi. în acest caz, funcţionează orice potoleşte sistemul nervos simpatic şi activează sistemul parasimpatic (relaxare, conexiune). Şi
  s-a dovedit că anumite tipuri de respiraţie activează partea parasimpatică a sistemului nervos. O practică populară este respiraţia cu frecventă de rezonantă. Ritmul j *y*
  cardiac şi respiraţia tind să se sincronizeze sau să fie în rezonanţă pe la 6 respiraţii pe minut (mai exact, la 5,5 respiraţii pe minut). Trebuie să respiri lent, din abdomen, să inspiri pe nas timp de 5 secunde şi apoi să expiri lent, fie pe nas, fie cu buzele ţuguiate, timp de 5 secunde.

Acestea sunt doar câteva dintre sugestiile mele. Ai la dispoziţie două ore – fă-le pe toate! Sau alege din meniul pe care îl ofer pacienţilor mei:

- redu luminozitatea;
- meditează în fiecare seară;
- ţine un jurnal al recunoştinţei;
- uită-te la un serial sau la un film;
- citeşte;
- fa o baie sau un duş;
- stai afară şi uită-te la stele;
- ascultă un podcast;
- fă orice te face să te simţi bine.

**5**

**Personalizează-ti lista**

Acordă-ţi un moment ca să găseşti nişte idei despre tipurile de activităţi care te-ar ajuta să te relaxezi în seara asta. Uneori este important să identifici ce activităţi nu ar funcţiona. Lucrurile tipice pe care le găseşti pe listele cu „moduri de relaxare înainte de culcare" s-ar putea să nu fie pentru tine. (Aminteşte-ţi de Billie şi de brodatul ei!). Foloseşte graficul următor ca să faci o hartă a activităţilor pe care le îndeplineşti de obicei seara şi fii realist în ce priveşte încadrarea lor. De exemplu, munca probabil se va încadra în partea de sus, la stimulare ridicată, dar în funcţie de job şi de stare, poate să se încadreze în cadranul cu plăcut sau neplăcut. Să faci o baie relaxantă se încadrează probabil în cadranul cu stimulare redusă, dar plăcut.

Pentru tine ce se încadrează în cadranul stimulare redusă, dar pozitivă? Notează-ţi cât mai multe idei.

**STIMULARE RIDICATA**

**NEPLĂCUT <**
**> PLĂCUT**
**STIMULARE**
**SCĂZUTĂ**

**Nu poţi avea totul... dar poţi avea ce este mai important**

Când vine vorba de relaxare, important nu este ce anume faci. Important este să-ţi acorzi timp pentru tine. Ideea este că nu poţi avea totul. Nu vei putea să-i dai zor până când vrei să te deconectezi şi apoi să ai parte de un somn excelent. Este ori, ori.

în cazul lui Omar, inginerul despre care am vorbit la începutul capitolului, am făcut în cele din urmă un program care a funcţionat. Spunea că nu are timp pentru relaxare. I-am subliniat însă că trebuie să-şi

**J**

facă timp, altfel nu va putea să-şi atingă scopul de a renunţa la somnifere şi de a dormi bine.

Pur şi simplu, a fost nevoit să aleagă ce este mai important pentru el.

A ales somnul.

Am căzut de acord că se va opri din lucru mai devreme, că se va uita la Netflix (dar *nu* în pat, vom vorbi despre asta mâine) şi că îsi va lua medicamentele la ora 23:00. A reuşit să adoarmă în mod regulat la timp, în jur de miezul nopţii, şi a putut să se trezească devreme ca să-şi ducă soţia la serviciu, fără să se streseze pentru somnul pierdut. Apoi i-am redus medicamentele. Când îi dezobişnuim pe oameni de medicamente precum Ambien, o facem progresiv: îţi iei doza obişnuită de 10 miligrame, apoi a doua zi, iei 5 miligrame; apoi revii la 10 miligrame şi apoi la 5. Dacă funcţionează, scădem doza, alternând între 5 şi 2.5 miligrame. Şi aşa mai departe. Scădem doza doar atunci când oamenii ne spun că se descurcă bine. Rareori am fost nevoiti să revenim la doza iniţială. Acest

**>** **3**

lucru se întâmplă când pacientul integrează toate metodele descrise în această carte şi

**5**

mai ales pe cele pe care le voi descrie în capitolele următoare. Când toate aceste instrumente sunt folosite împreună, pacienţii nici nu observă reducerea dozei, îşi recuperează capacitatea naturală de a adormi.

Pentru marea majoritate a oamenilor care suferă de insomnie, principala problemă este una comportamentală. Obiceiul de a munci până târziu. Obiceiul de a sta pe telefon. Credinţa înrădăcinată că ar trebui să fim ocupaţi şi productivi. Când se declanşează alarma care spune că este timpul să ne relaxăm, avem tendinţa să raţionalizăm şi să spunem: *în seara asta, trebuie să continui să lucrez (sau să fac X); este prea important.* Deci, atunci când îţi va suna alarma în seara asta şi în tot restul

J săptămânii, vreau să-ţi aminteşti că clipele de relaxare sunt în favoarea unui somn mai bun. Şi dacă ai un somn mai bun, vei învăţa

> ⌋ > mai bine, vei fi mai creativ, mai atent şi vei avea o memorie mai bună. Vei putea să treci de la o sarcină la alta mai lin şi mai eficient. îţi vei regla mai bine emoţiile. Oamenii care dorm bine au relaţii mai bune

> cu partenerii lor de viaţă. Somnul îţi

reglează metabolismul – oamenii care dorm puţin pe termen lung cresc în greutate şi râvnesc la mâncăruri mai puţin hrănitoare.- Există studii fascinante despre somn şi leadership şi despre cum îţi influenţează relaţia cu angajaţii, empatia şi capacitatea de a colabora cu alţii.—

Gândeşte în perspectivă! Să ai un somn sănătos este mai util pe termen lung decât să rezolvi orice chestiune presantă ai avea în acest moment. Este o investiţie mult mai bună în sănătatea ta şi în starea de bine să

*i*

ţi protejezi somnul decât să rezolvi tot felul de urgenţe şi să tratezi viaţa şi somnul de parcă ar fi două lucruri separate. Se întâmplă multe lucruri în timp ce dormi – te refaci şi te pregăteşti pentru ziua care urmează. Avem tendinţa nefericită de a compartimenta somnul şi viaţa, dar ele sunt interconectate, parte din aceeaşi experienţă.

Continuă să acorzi prioritate relaxării chiar dacă asta nu atrage după sine un somn grozav de fiecare dată. Probabil tot vor exista nopţi în care vei avea dificultăţi. Niciunul dintre noi nu are garanţia unui

**somn perfect, oricât de perfect ne-am organiza. Dar dacă continui aceste practici, somnul tău se va îmbunătăţi treptat. Dacă perseverezi, chiar şi atunci când ai o noapte proastă, vei avea un somn mai bun şi o viată mai bună.**

**PRACTICA ZILEI**

încetineşte ca să te

***r***

deconectezi

***Regulile de bază***

**Aminteşte-ţi cea mai importantă instrucţiune: începe relaxarea cu cel puţin două ore înainte de culcare! Fără excepţii săptămâna asta. Dacă vrei să vezi o îmbunătăţire, acest lucru este esenţial. Şi în al doilea rând: fără J J**

**activităţi de relaxare în pat. Vom discuta motivul în următorul capitol, dar deocamdată, află că acest lucru ar putea să-ţi submineze somnul ulterior dacă petreci prea mult timp în pat înainte de culcare.**

***Pune alarma!***

**Ai nevoie de o alarmă pentru relaxare la fel cum ai nevoie de ea ca să te trezeşti. Când sună, n-o amâna! Pune punct la ceea ce faci. Dacă te ajută, deschide cartea la pagina aceasta ca să-ti aminteşti de ce.**

*> »*

***Acordă-i prioritate!***

**Aşa poţi fi creativ, productiv, inteligent cognitiv şi** *emoţional.* **Nu acum, când**

**eşti epuizat cognitiv, ci mâine. Recurge la munca în timpul nopţii doar ocazional, când este cu adevărat important. (Dacă este o necesitate constantă pentru tine, poţi să-ţi spun în calitate de expert care a văzut care este impactul somnului deficitar asupra sănătăţii oamenilor, chiar la nivel imunitar, că este timpul să faci o schimbare.) Somnul înseamnă un beneficiu financiar, dar şi pentru creier, corp, sănătate şi longevitate, relaţii şi**

**capacitatea de a te bucura de viaţă. Deci fă trecerea de la modul de lucru şi...**

**J[1]**

***Alege!***

**Aşa cum am aflat în acest capitol, nu orice activitate relaxantă este potrivită pentru tine. Alege dintre opţiunile descrise sau o idee din diagrama pe care ai schiţat-o – dar nu uita că scopul este să găseşti o activitate care se încadrează în cadranul cu activităţi puţin stimulante, plăcute şi liniştitoare. Ai două ore la dispoziţie. Ce alegi?**

**Când apar probleme**

***Dacă tot eşti agitat după o activitate relaxantă...***

**la în considerare câteva aspecte dacă ţi se întâmplă acest lucru. în primul rând, fii atent la corp. Am interacţionat cu oameni care nu-şi dau seama când**

**J**

**sunt somnoroşi. Trecuse atât de mult timp de când îşi permiseseră să fie atenţi la semnalele corpului, încât nu**

**mai ştiau cum arată sau cum se simt, în plus, oamenii au o idee fixă despre intervalul în care trebuie să fie în pat. Se conformează acestui interval, în loc să fie atenţi la ceea ce le spune corpul.**

**Am avut o pacientă care observa când era somnoroasă, dar se forţa să se relaxeze pe tot parcursul celor două ore recomandate. Nu face asta! O parte importantă a momentelor de relaxare este să acorzi atentie simţurilor (un alt motiv bun pentru care n-ar trebui să faci ceva prea antrenant, cum ar fi să te uiţi la un nou serial sau să fii activ pe internei – te implici prea mult şi nu mai eşti atent la corp).**

**în sfârşit, dacă relaxarea nu face minuni, nu renunţa. Trebuie să repeţi acest ritual ca trupul să înveţe că relaxarea anunţă somnul. Practica de mâine va aborda direct această problemă.**

ZIUA 6

(Re)educă-ţi creierul

**Astăzi este ziua în care vei începe să-ţi dresezi creierul, ca pe** un câine de companie. De fapt, ca pe câinele lui Pavlov.

în anii 1890, Ivan Pavlov, un fiziolog rus, a studiat reflexele condiţionate la animale: reacţiile fizice instinctuale pe care le avem şi noi la anumiti stimuli. Când un

**3** **3**

animal are în faţa lui mâncare, salivează. Pavlov voia să studieze secreţia diferitelor

**3**

fluide din sistemul gastrointestinal ca reacţie la hrană, asa că a inserat un tub de

**3** *7 t*

colectare a salivei în falca unui câine. Dar apoi a observat ceva. Câinii nu salivau ca reacţie la faptul că mâncarea este în faţa lor, aşa cum te-ai aştepta în cazul unui reflex condiţionat, ci când auzeau sunetul paşilor asistentului care le aduce mâncare, învăţaseră să asocieze paşii din hol cu faptul că urma să fie hrăniţi – într-o asemenea măsură, încât salivau încă dinainte, când auzeau sunetele făcute de pantofi în afara uşii, fie că aveau în faţa lor mâncare sau nu.

Pavlov a făcut şi alte experimente, dresând câinii să saliveze ca reacţie la un

3 metronom care ticăie şi apoi la un clopoţel. A descoperit că, dacă cei doi stimuli (hrana, sunetul) sunt îndeajuns de apropiaţi în timp, câinii vor asocia rapid cele două lucruri. A numit acest lucru reflex condiţionat: stimulul care înainte era

**3**

neutru (clopoţelul) nu însemna nimic pentru câini, dar după condiţionare, aveau o nouă reacţie instinctuală la sunetA

**3**

Cheia „condiţionării clasice” şi a reflexului condiţionat este că leagă un factor declanşator de o reacţie fiziologică deja existentă. Corpul are tot felul de reflexe condiţionate la diferiţi factori pe parcursul zilei. Am discutat deja despre unele dintre ele: dacă ai oră fixă la care te trezeşti, corpul va produce cortizol, anticipând starea de veghe. Alte exemple: când bei un pahar de apă, setea ţi se potoleşte imediat, cu mult timp înainte ca apa să fie asimilată în corp şi adăugată

fluidelor din organism. Când iei o gură de cafea, s-ar putea să te simţi imediat mai vioi, deşi cafeina n-a ajuns încă la creier. Acest gen de lucruri se întâmplă tot timpul, fie că eşti conştient de ele sau nu.

**)** **5**

**Eşti câinele lui Pavlov**

Adesea nu acordăm importanţă mediului înconjurător şi rutinei. Mediul înconjurător a devenit a doua natură şi rutina de zi cu zi este modelată adesea de forţe pe care nu le putem controla şi la care ne adaptăm: programul de lucru, programul de la scoală, naveta, ritmul şi cererile comunităţii în care trăim. în toate aceste cazuri, creierul primeşte constant informaţii, interesându- se de ceea ce urmează, anticipând cereri şi spunându-i corpului cum să-şi folosească resursele metabolice. Creierul vrea ca trupul tău să fie eficient. Vrea să optimizeze lucrurile. Aşa că apelează la euristică sau la scurtături bazate pe comportamente repetate.

înainte ca pandemia să perturbe rutinele de pe aproape tot cuprinsul lumii, ajungeam acasă de la laborator la aceeaşi oră în fiecare seară – chiar la ora la care luam

cina. Apoi, subit, totul s-a schimbat. Nu puteam să ne adunăm cu toţii în laborator, asa că am fost nevoiti să ne adaptăm programele. Ajungeam acasă noaptea târziu sau în mijlocul zilei. Dar imediat cum atingeam clanţa uşii, mi se făcea foame. Nu conta la ce oră ajungeam acasă – corpul avea un reflex condiţionat la uşa de la apartament. Dacă apăsam clanţa, însemna că era ora mesei. Nu conta că era ora 2:00 noaptea, că eram după o tură lungă şi că mâncasem deja – reacţia corpului meu era: „Repede! Să începem să producem insulină!”

Acelaşi lucru este valabil şi pentru patul tău. Patul poate fi un stimul foarte puternic pentru somn – în cazul în care corpul este condiţionat să reacţioneze astfel. în cazul
**5 >**
oamenilor care nu au probleme cu somnul, procesul este facil: înainte de culcare, ritmul lor circadian este unde trebuie să fie. Presiunea spre somn este ridicată. Iar urcatul în pat este ca un ciocan care cade, o greutate şi o presiune care le permit să
adoarmă. Din păcate, pentru cei care au probleme cu somnul, se dovedeşte că au dobândit o reacţie *contrară* la pat.

**Partea întunecată a reflexului condiţionat**

*****

„Ştiţi, dr. Prather, eram foarte somnoros, dar când m-am băgat în pat, mi s-a activat creierul.”

Aud asta mereu la clinică. Când au probleme cronice cu somnul, se dovedeşte adesea că au un reflex condiţionat la pat care este opusul a ceea ce ne dorim. Descriu acest lucru ca şi cum ar fi apăsat un buton imediat cum se urcă în pat – dintr- odată, sunt alerti. Acest lucru se numeşte *stimulare condiţionată:* patul însuşi declanşează activarea şi agitaţia minţii. Şi acest lucru se întâmplă doar pentru că trupul este confuz. A petrecut atât de mult timp în pat fiind treaz, temându-se de somn, încercând să adoarmă, având gânduri tulburătoare, încât a început să asocieze patul cu starea de veghe şi cu angoasa. Iar condiţionarea este deosebit de
puternică – la fel de puternică precum acel clopoţel care îl făcea pe câine să saliveze la comandă.

Reflexul tău condiţionat este acum
**3**
contrar somnului. Deci primul lucru pe care trebuie să-l facem este să eliminăm această condiţionare. Trebuie să eliminăm asocierea dintre starea de veghe anxioasă şi pat.

**Eliminarea stimulării condiţionate**

***I***

Câinii lui Pavlov asociau sunetul clopoţelului cu hrana într-o asemenea măsură, încât corpurile lor începeau procesele digestive imediat cum îl auzeau. Dar Pavlov a descoperit că eliminarea acelui reflex condiţionat este la fel de uşoară, când eşti consecvent. Dacă acei câini aud sunetul clopoţelului în repetate rânduri fără să primească mâncare, reflexul condiţionat va dispărea destul de repede. Câinii auzeau clopoţelul, dar nu aveau nicio reacţie. Creierul şi corpul au învâtat şi s-au î > 1 5 î
adaptat – stimulul şi reacţia au fost decuplate din nou.

începem această săptămână cu prima instrucţiune pe care o dau oamenilor care vor să-şi îmbunătăţească somnul: fixează-ti intervalul în care eşti treaz şi nu te abate de î 3
la el. A doua instrucţiune: *nu te băga în pat decât dacă ţi-e somn, iar dacă nu poţi dormi, ridică-te din pat.* Din experienţa mea ca expert în somn, aceste două strategii sunt combinaţia perfectă, cele două schimbări pe care le poţi face ca să dormi mai bine. Când te ridici din pat pentru că nu poţi să dormi, începi să distrugi asocierea pe care corpul tău o face între pat şi starea de veghe. Corpul tău a învătat această reacţie şi o poate dezvăta.

**■> > > r ?**

Acest reflex condiţionat, patul = treaz + anxios, stă la baza majorităţii insomniilor, în parte, pentru că soluţia pare contraintuitivă. Când le-o explic, oamenii înţeleg ideea de reflex condiţionat. Dar când vine vorba să se ridice din pat, noaptea târziu, pe întuneric, ei bine, atunci lucrurile stau altfel.

Chiar şi pacienţii care suferă de cele mai grave forme de insomnie, care vor cu disperare să doarmă, se împotrivesc acestei strategii – deşi este unul dintre cele mai
**eficiente instrumente pe care le au la dispoziţie. Aşa că vom discuta câteva dintre grijile oamenilor legate de această metodă.**

**Oamenii spun:„E nasol să te ridici din pat noaptea!"**

**Da, cu siguranţă este neplăcut să te ridici din patul tău frumos, cald şi confortabil. Dar nimic nu poate înlocui această metodă dacă vrei să-ti înveţi corpul să doarmă.**

**Oamenii spun: „Dacă mă ridic din pat şi mă mişc, mă trezesc şi mai tare."**

**Crede-mă, nu e aşa. Eşti deja treaz. Stând în pat, nu faci decât să întăreşti asocierea dintre pat şi starea de veghe, îţi înveţi corpul să reacţioneze la pat fiind alert şi treaz. Pare ilogic – ţi se pare că, dacă te ridici din pat, te declari învins. Dar asta trebuie să faci dacă e să treci printr-o perioadă de dezvăţare a unei stimulări învăţate.**

**J**

**Oamenii spun: „Voi putea să adorm dacă reuşesc să rezolv problema la care mă tot gândesc."**

**Când nu poţi să adormi sau când te trezeşti în mijlocul nopţii, eşti vulnerabil la gânduri anxioase şi la ruminaţie. Cu siguranţă, poţi încerca unele dintre strategiile discutate anterior, cum ar fi** *trainspotting* **sau distragerea atenţiei, dar dacă aceste tipare de gândire au loc simultan cu stimularea condiţionată, va fi o luptă dificilă – şi probabil una pe care nu o poţi câştiga. Devine motivul pentru care oamenii stau în pat mai mult decât ar trebui: sfârsesc încercând să-şi**
**J** *J*
**analizeze gândurile, să afle de ce au unele anxioase sau ce pot face în legătură cu îngrijorările lor. Ca impuls, are sens (rezolvăm neîncetat probleme), dar este**

**greu să abordezi unele ca acestea în mijlocul nopţii, când eşti deja epuizat. De aceea încercăm să programăm o astfel de gândire pentru a doua zi, aşa cum am vorbit în capitolul anterior.**

**Oamenii spun:„Dacă mă ridic din pat, îmi va fi şi mai greu a doua zi."**

**Acest gând este probabil cel mai dificil de depăşit. Este uşor să-ţi imaginezi cele mai îngrozitoare scenarii în legătură cu somnul pierdut. în mijlocul nopţii, când eşti cel mai vulnerabil, totul pare groaznic, mai ales dacă ai un deficit de somn. Privind ceasul şi dându-ne seama că avem la dispoziţie din ce în ce mai puţin timp pentru somn, suntem copleşiţi de gânduri despre cum ne vom simţi mâine, dacă nu adormim chiar în clipa aceasta.**

*Mă voi simţi groaznic.*

*Nu voi putea să-mi ţin ochii deschişi toată ziua.*

*Voi rata interviul pentru job dacă nu adorm în următoarele cinci minute.*

**Ironia face ca obstacolul care ne stă în cale când vine vorba de somn este chiar sentimentul că trebuie să adormim urgent, provocat de toate**

acele consecinţe care ne imaginăm că vor avea loc a doua zi. Da, deficitul de somn are consecinţe, aşa cum am discutat. Dar ramificaţiile câtorva nopţi albe nu sunt niciodată atât de grave precum ne închipuim. Gândurile de acest tip prelungesc incapacitatea noastră de a adormi şi nu sunt corecte.

O pacientă a mea, Jasmine, este o tânără foarte ambiţioasă. Până de curând, a avut o poziţie foarte înaltă într-o corporaţie. Muncea mult, dar îi plăcea să exceleze în lumea aceea. Apoi, a avut un atac cerebral.

Şi-a revenit, dar a fost greu. Atacul cerebral a lăsat-o fără slujbă şi a îndepărtat- o de traseul pe care se afla. A pierdut teren în carieră, ceea ce o îngrijora şi o stresa. Este încă în curs de reabilitare şi o parte din asta înseamnă că trebuie să înveţe din nou să doarmă. Unele dintre tratamentele la care a fost supusă au inclus medicamente care pot perturba ritmul circadian şi cauza probleme de somn. O astfel de situaţie poate provoca o stimulare condiţionată, căci petreci mult prea mult timp în pat,
încercând şi nereusind sa adormi. Iar
**5** **3**
pentru Jasmine, care simte că fiecare întâlnire pe Zoom şi fiecare apel telefonic sunt deosebit de importante, poate fi foarte dificil să-şi oprească gândurile anxioase care îi fac adormirea şi mai dificilă. Asa că
**3** **3**
am petrecut mult timp elaborând un registru al gândurilor – îşi notează lucrurile la care se gândeşte în toiul nopţii şi apoi vedem dovezile felului în care s-a simtit şi a
**3** **3**
acţionat a doua zi. îi este puţin mai uşor să vadă că aceste gânduri nu sunt corecte de obicei. Gândurile ne modelează emoţiile, deci dacă suntem terorizaţi de credinţe
**3** **3**
false în mijlocul nopţii, este momentul să spulberăm miturile pe care ni le spunem singuri.

Este mai greu ca astfel de gânduri să ne domine nopţile dacă ne uităm la fapte şi ne spunem: *De fapt, n-a fost atât de răul* Când consultăm aceste registre cu pacienţii de la clinică, suntem cât se poate de atenţi la detalii: ce este adevărat şi ce nu este în
**3**
legătură cu acest gând? Mă ajută la ceva acest gând? Care sunt dovezile în favoarea şi împotriva acestor idei?

Jasmine a descoperit că, deşi este posibil să nu fie tocmai în formă după o noapte de nesomn, niciunul dintre lucrurile oribile pe care şi le-a imaginat nu s-au adeverit. Nimeni nu a observat că nu-şi
J face treaba asa cum trebuie şi nimeni nu a
**3** **Î**
comentat în acest sens. A rezolvat toate lucrurile importante. A mai descoperit şi că uneori, deşi avusese parte de un somn bun, n-a avut o zi prea grozavă la muncă. Deci poate că productivitatea ei de la job nu era atât de legată de somn precum credea ea. însă faptul că a mai diminuat din anxietatea legată de somn a ajutat-o să nu-şi mai pună beţe-n roate în timpul nopţii.

în prezent, lucrează în consultanţă, încercând să reintre în domeniul ei. Dar de multe ori, munca de consultanţă pe care o face are o miză mare, implicând nişte fuzionări importante. De curând, trebuia să aibă o convorbire telefonică importantă a doua zi şi n-a putut să doarmă noaptea precedentă. Când mi-a povestit ce s-a întâmplat, opinia ei a fost că nu dormise deloc. A fost nevoită să facă fată situaţiei
**3** **3**
fără să fi dormit deloc, dar a reuşit. „Iată", i- am spus. „S-a întâmplat cel mai rău lucru posibil şi te-ai descurcat."

Am pornit din acest punct şi am încercat să elaborăm nişte fraze pe care să le folosească şi să-şi amintească faptul că funcţionase în trecut. *Mă voi descurca, n-a fost aşa de rău ultima oară. Am mai trecut prin asta.* Ai nevoie de o scurtătură către sentimentul de calm, să ştii că vei fi în regulă, chiar dacă pierzi nişte somn. Nu trebuie să te gândeşti şi să rezolvi problemele în toiul nopţii – te ocupi de asta în timpul zilei, ca să-ţi aminteşti în mijlocul nopţii.

Deci următoarea dată când eşti în pat şi eşti stresat pentru că nu poţi să adormi, aminteşte-ţi că vei fi OK. Dar partea importantă este că, atunci când eşti treaz şi stimulat mintal, trebuie să te ridici din pat. îi sfătuiesc pe oameni să se întoarcă la una dintre activităţile de relaxare. Apoi, când te simţi din nou somnoros, te întorci în pat. Şi dacă te trezeşti din nou? Ai ghicit. Te ridici din nou din pat. Recuplezi senzaţia de somnolenţă cu patul. Pui castronul cu
mâncare pe podea şi suni din clopoţel, iar şi iar, până când corpul tău începe să reacţioneze.

Nu există o cale mai bună. Nu poţi adormi printr-un efort de gândire. Singura cale de a

înlocui o stimulare condiţionată cu o reacţie diferită este s-o faci în mod
**J**
repetat şi consecvent, până când ţi se adaptează corpul. Şi se va întâmpla.

**Controlul stimulilor – elementul- cheie al somnului**

Toate aspectele abordate în săptămâna asta fac parte din terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie. Acest tip de terapie reprezintă o abordare psihologică şi comportamentală care este folosită pentru a trata tot felul de probleme, de la depresie la anxietate şi la somn. Principiul de bază este că gândurile, comportamentele şi emoţiile sunt legate. Uneori, problemele cu somnul provin din tipare de comportamente învăţate, dar nefolositoare. Când spun comportamente nefolositoare mă refer la acele mecanisme de control (al vieţii, al stresului, al tot felul de dificultăţi) care nu-ţi mai servesc. Poate că au avut sens pe moment, dar îţi subminează sănătatea şi starea de bine pe termen lung.

Aşa cum am văzut în cazul lui Jasmine, mulţi oameni întâmpină probleme pentru că au o gândire perturbată în ceea ce priveşte somnul. Anxietatea legată de somn devine principalul lucru care ne sabotează capacitatea de a dormi. Dar insomnia este fascinantă pentru că, mai mult decât în alte cazuri, cum ar fi de exemplu depresia, are o importantă componentă comportamentală. Să ne lămurim: nu vreau să spun că oamenii sunt vinovaţi pentru că suferă de insomnie – multe dintre obiceiurile şi

J comportamentele noastre sunt născute din necesitate, pentru a face faţă programelor, stresului, creşterii copiilor, jobului, mediului şi aşa mai departe. Faptul că insomnia este provocată de comportament este încurajator. înseamnă că dacă le oferim oamenilor cunoştinţele şi instrumentele necesare, dar şi un plan de acţiune clar, îşi pot schimba somnul. în calitate de clinician, strategia mea a fost întotdeauna
să abordăm mai întâi aspectele comportamentale accesibile, şi abia apoi să abordăm convingerile nesănătoase despre somn. Poate fi o chestiune dificilă. Dar dacă te putem face să dormi un pic mai bine datorită acestor simple schimbări de comportament, atunci vei avea mai multe şanse să ai senzaţia că te poţi descurca singur. Şi apoi o parte din anxietatea legată de somn începe să se dizolve în mod firesc.

De aceea, ne concentrăm pe acele aspecte comportamentale elementare pe care le poţi face imediat şi care au un impact puternic: de exemplu, controlul stimulilor, despre care am discutat şi pe care îl vom pune în aplicare azi. Pentru că una dintre problemele comportamentale este că avem o relaţie dereglată cu patul. Asocierea puternică dintre pat şi somn, pe care am avut-o odată, s-a erodat. Prin urmare, când rezolvăm acest aspect, renunţăm la multe dintre lucrurile care ne

> ţin treji noaptea, cum ar fi tiparele de gândire anxiogene.

Nu vreau să te simţi prost când auzi că multe dintre problemele legate de somn sunt cauzate de comportament. Vreau să te
simţi stăpân pe situaţie. Cu cât ştii mai multe – cu cât înţelegi mai bine ceea ce funcţionează şi de ce, felul în care corpul reacţionează la mediu şi la rutină – cu atât vei putea să intervii mai mult şi totul ţi va părea mai uşor.

La clinică, îmi pun imediat pacienţii să controleze stimulii. Sunt multe lucruri pe care nu le putem face când vin prima dată la noi – trebuie să-i trimitem acasă cu un jurnal al somnului (ca acela ţinut de tine), să-i punem să adune informaţii şi apoi să se întoarcă pentru evaluare. în acel punct, ne dăm seama care sunt cele mai bune intervenţii. Controlul stimulilor funcţionează în mod universal. Este important, are impact şi poate fi început imediat. Deci, în cazul pacienţilor mei, nu-l amân. Nu sunt sigur care va fi planul de acţiune pentru fiecare individ, dar ştiu sigur că va implica practica de azi.

**PRACTICA ZILEI**

Transformă-ţi patul într- un stimulent pentru somn

**Dacă ai o problemă legată de stimularea condiţionată, nu eşti singurul. Majoritatea oamenilor care vin la clinică au această problemă şi trebuie să practice ceea ce numim „controlul stimulilor". Am spus azi că îţi vom dresa creierul ca pe câinele lui Pavlov şi iată cum o vom face:**
**J**

***Regula nr. 1: Nu te băga în pat până nu eşti somnoros***

**Nu uita că îţi începi relaxarea cu aproximativ două ore înainte de culcare. Dar fii conştient de propriul corp. Nu trebuie să ai o atitudine rigidă în acest sens. Dacă s-au scurs cele două ore şi eşti tot treaz, relaxează-te în continuare. Aminteşte-ţi că, oricât de mult ţi-ai dori să poţi exercita mai mult control, nu poţi decide când adormi. Somnul te cuprinde. Deci**

**alege o activitate şi mai puţin stimulantă. De exemplu, dacă ai citit, poţi să te relaxezi cu ochii închişi, ascultând muzică. (îţi recomand să meditezi, dacă preferi.)**

***Regula nr. 2: Nu face alte lucruri în pat***

**Fără telefon, fără laptop, fără cărţi. în pat doar se doarme şi se face sex. (Atenţie: nu va fi mereu aşa. Nu eşti blestemat să nu te uiţi niciodată la Netflix în patul tău confortabil. Dar când încerci să rezolvi problema, oferă-i corpului semnale cât se poate de clare. Fără contradicţii.)**

***Regula nr. 3: Acordă-i somnului o sansă reală***

*f*

**Te bagi în pat, eşti somnoros, dar nu adormi încă. E OK. Acordă-i somnului o sansă. Să zicem 15 minute. Oamenilor le ia de obicei între 15 şi 20 de minute ca să adoarmă – e normal. Vreau să-ti**

**J acorzi o şansă pe bune: nu trebuie să stai cu ochii pe ceas în tot timpul ăsta.**

**încearcă exerciţiul de vizualizare de la pagina 104. Dacă gândurile nu te lasă să te relaxezi, încearcă** *trainspotting.*

***Regula nr. 4: Dacă eşti treaz, ridică-te din pat***

**Dacă ai urmat regula nr. 3 şi ai ajuns la 20-30 de minute de stat în pat, este timpul să te ridici. Revino în modul de relaxare. Du-te să citeşti o carte. Ascultă**

jazz. Bucură-te de parfumul unor lumânări. Bea ceai. Când simţi că
J eşti somnoros din nou, bagă-te iar în pat.

Atenţie: nu-ţi spun să stai pur şi simplu singur pe întuneric. Ai la dispoziţie instrumente ca să te relaxezi. Dar există nişte lucruri pe care nu trebuie să le faci. Nu aprinde toate luminile din casă – melatonina trebuie să se secrete în continuare. Nu folosi acest timp ca să fii mai eficient – nu este momentul potrivit să-ţi citeşti emailurile sau să speli vasele. Este parte din practica ta în vederea îmbunătăţirii
somnului. Când trebuie să te ridici din pat, acest lucru devine o parte din timpul rezervat relaxării. Protejează-l!

***Regula nr. 5: Fii consecvent!***

Apelează la această practică nu doar azi, ci şi mâine şi în ziua următoare. Nu va funcţiona peste noapte. Funcţionează în timp. Câinii lui Pavlov au asociat sunetul paşilor cu hrana pentru că au interiorizat un tipar. Trebuie ca trupul tău să-l interiorizeze, ceea ce înseamnă că trebuie să-l transformi într-un tipar. Elementele- cheie sunt consecvenţa şi repetiţia. Sar putea să dureze câteva săptămâni până când începe să funcţioneze. Rezultatele pot varia, nu eşti robot, oamenii sunt diferiţi. Chiar şi Pavlov şi
*1* *f* *>*
asistenţii lui au descoperit că există variaţii mari între reacţiile câinilor. Personalităţile şi înclinaţiile le-au
J > >
afectat reacţia la condiţionare. Nu J J
există un termen-limită al succesului. Dar dacă faci acest lucru în mod constant, împreună cu celelalte
strategii practicate (este important de menţionat că în laborator ele sunt
J
făcute la unison unele cu altele, nu individual), vei avea rezultate.

Şi dacă te trezeşti în mijlocul nopţii (toţi facem asta mai des decât credem, doar că nu ne amintim), se aplică aceleaşi reguli. Dacă nu adormi la loc, nu sta în pat mai mult de 20 minute, doar pentru că este ora 3:00 dimineaţa. Nu uita că trupul tău trebuie să înveţe că patul înseamnă somn. Ştim, în urma studiilor, că acest lucru va funcţiona: dacă practici controlul stimulilor în mod consecvent, patul va deveni un stimulent de nădejde al somnului, în loc să fie spaţiul în care te chinui şi eşti anxios. în scurt timp, să stai întins în pat va cauza schimbări fiziologice care te vor face să adormi mai uşor. Patul
*J*
însuşi poate deveni portalul spre somn.

Când apar probleme

***Şi dacă nu mă pot ridica din pat?***

Este o problemă frecventă şi reală. Lucrez cu oameni care riscă să cadă în timpul nopţii. Oameni care au dureri cronice şi nu se pot mişca prea mult. Oameni care locuiesc în garsoniere în care patul este singurul loc unde pot sta aşezaţi. Oameni care au parteneri care vor fi deranjaţi de toată această foială.

în aceste cazuri, apelăm la principiul de bază: fă în aşa fel încât să nu stai întins în pat şi să încerci să adormi. Fă tot ce poţi pentru a-i transmite corpului semnale că ceea ce se întâmplă nu înseamnă somn.

Dacă nu te poţi ridica din pat, iată nişte strategii alternative pe care le recomand:

- Ridică-te în capul oaselor! Postura ta trebuie să sugereze că nu mai eşti în modul de somn.
- Aşază-te pe cealaltă parte a patului. Te poţi relaxa la un metru distanţă şi apoi te poţi întoarce pe partea unde dormi în mod obişnuit. (Când eram copil, citeam aşezat în pat invers de cum dormeam, apoi reveneam la poziţia obişnuită pentru somn. Se pare că am fost dintotdeauna un om de stiintă
*>* *i*
interesat de somn.)

***Când ai un partener...***

Grijile că trezeşti din somn pe altcineva pot fi epuizante. Nu-mi place să folosesc expresia „divorţ la somn" – pare ceva serios şi permanent. Dar ia în considerare ideea de a face o pauză în timpul somnului dacă stai în pat treaz pentru că nu vrei să-ţi deranjezi partenerul. Dacă faci asta, vei continua să fii stimulat. Poţi să dormi şi în altă
J J
cameră... sau dacă partenerul tău se
trezeşte uşor, poate fi el cel care doarme în cealaltă cameră de dragul tău. Celălalt aspect are legătură cu valorile şi cu felul în care oamenii îsi
*> >*
petrec timpul liber, lucruri care pot fi legate de identitate şi de exprimarea iubirii. Am lucrat cu un număr de cupluri cărora le plăcea să stea în pat împreună, citind sau privind un serial – era un moment special pentru ei şi o parte a rutinei zilnice pe care o preţuiau. Ideea că patul este doar pentru dormit este incompatibilă cu aceste valori.

Am lucrat cu un cuplu care să afla în această situaţie – să le zicem Ellie şi
*> >*
Spencer. Aveau peste 60 de ani, erau pensionari, dar ocupaţi. îşi petreceau zilele ajutând la creşterea nepoţilor şi făcând voluntariat pentru organizaţii comunitare. Ani întregi avuseseră obiceiul de a se băga în pat seara devreme ca să citească ziarele, arătându-şi unul altuia articole. Nu voiau să renunţe la acest

**lucru.**

**- Putem să facem altceva şi să nu**

**J renunţăm la asta? Oricum, e tot o relaxare, au spus ei.**

**- Bineînţeles, este alegerea voastră, le-am răspuns. E în regulă şi sună minunat. Dar realitatea este că nu puteţi avea totul. Sunteţi aici pentru că aveţi probleme cu somnul. Este posibil să nu puteţi să păstraţi această parte din rutina voastră şi în acelaşi timp să dormiţi bine. Este ca o reţetă: putem să facem toate celelalte lucruri, dar dacă nu punem şi ouăle, mâncarea nu va ieşi.**

*>*

**Ai control asupra situaţiei, dar trebuie să faci o alegere. Este rutina la care ţii şi care s-ar putea să fie un obstacol mai importantă decât să-ţi îmbunătăţeşti somnul? Răspunsul îţi aparţine. Iar dacă priveşti acest lucru ca pe o alegere şi nu ca pe ceva care ţi se întâmplă, te va ajuta să vezi că putem face compromisuri în funcţie de ceea ce preţuim. Poate că dintr-un motiv sau altul îţi ia mai mult timp să adormi, dar dacă poţi să accepţi acest lucru într-o oarecare măsură şi să nu te**

**J**

**tulbure, atunci e OK. Funcţionează pentru tine:** *Este o alegere pe care o fac pentru că preţuiesc timpul petrecut cu partenerul meu.* **Dar poate că merită să apelezi la o soluţie creativă. Lui Ellie şi lui Spencer le plăcea să se relaxeze în pat pentru că restul casei le clădea impresia că sunt la datorie – vase de spălat, plante de udat, podele de măturat, e-mailuri de scris. Motivul pentru care le plăcea să petreacă acest timp stând în pat era că aveau impresia că este o barcă pe mare, în care erau izolaţi de orice le putea solicita atenţia sau îi putea întrerupe, în cele din urmă, au creat un spaţiu confortabil în mijlocul camerei de zi, care a devenit colţişorul lor de seară, cu o canapea confortabilă, pături moi şi un paravan pliabil care îi izola de restul casei. Puteau să se bucure de timpul plăcut petrecut împreună, fără să renunţe la principiul că patul este pentru somn, ceea ce i-a ajutat considerabil pe amândoi cu insomnia.**

ZIUA 7

Stai treaz până târziu

**Deci... cum a fost azi-noapte?**

Daca eşti puţin frustrat, nu mă miră. Să capeţi un reflex condiţionat sănătos este mult mai dificil la început. Mai întâi, e ca un dans, dar nu unul plăcut. Eşti somnoros, te bagi în pat, eşti treaz, te ridici şi aştepţi să te ia somnul din nou, te bagi în pat, eşti treaz. Dacă de dimineaţă te simţi puţin mai obosit după toată această foială, perfect. Te poţi folosi de asta.

Dacă ai petrecut mai puţin timp în pat azi-noapte, înseamnă că azi vei simţi mai multă presiune spre somn. Până diseară, presiunea va fi în mod natural mai mare decât seara trecută, la aceeaşi oră. Unul dintre motivele pentru care controlul stimulilor funcţionează este că îţi înveţi

**3 3 3**

corpul să asocieze somnolenţa cu patul, aşa cum am discutat ieri. Dar celălalt motiv important pentru care funcţionează este că

îţi intensifici impulsul homeostatic al somnului. Când stai întins în pat, chiar dacă nu eşti adormit, are loc un pic de descărcare a presiunii spre somn – aşa cum se întâmplă cu aerul din balon. Iar acest lucru se poate întoarce împotriva ta – când simţi această descărcare, pierzi o parte din acea presiune care te ajută să adormi. Când le cerem oamenilor să se ridice din pat – chiar şi când recurg la o activitate relaxantă –, se activează din nou impulsul homeostatic al somnului. Se acumulează presiunea spre somn, balonul se umflă şi mai mult. De fiecare dată când te întinzi ca să creezi o asociere între somnolenţă şi pat, ai mai multe sanse de succes. Iar acestea se vor îmbunătăţi în următoarele zile.

Dar există o abordare şi mai eficientă J

pentru intensificarea impulsului homeostatic al somnului. Este cea mai eficientă armă din arsenalul tău împotriva problemelor cu somnul. Poate contribui la stabilizarea ritmului circadian şi, în plus, la restabilirea legăturii dintre pat şi somnolenţă. Te poate ajuta să-ţi dai seama care este ora ideală de culcare şi cât ar trebui să dormi în total. Te poate face mai puţin anxios în ce priveşte somnul şi astfel vei avea mai mult control asupra lui. Poate chiar să înlocuiască somniferele. Se numeşte *limitarea somnului* şi se rezumă la *i* 5

a sta treaz până târziu. Foarte târziu.

**Cât de eficient ti-e somnul?**

f

Există un motiv pentru care n-am început săptămâna cu această strategie, oricât de eficientă ar fi. Mai întâi, aveam nevoie de nişte informaţii.

La începutul acestei săptămâni, ţi-am cerut să devii pentru şapte zile un om de stiintă al cărui obiect de studiu este somnul,

**J J** **3**

să faci propriile experimente – în cadrul unui studiu făcut acasă, în care eşti

*3* *i*

deopotrivă subiectul şi cercetătorul. O parte importantă a acestui demers este jurnalul somnului, pe care l-ai început în prima zi. Până azi, ar trebui să ai la dispoziţie informaţii adunate în decurs de şase zile. Sunt suficiente pentru a-ţi calcula eficienta somnului.

Eficienţa somnului este o idee simplă: cât de mult timp petreci dormind în raport cu timpul pe care ţi-l acorzi pentru somn, adică oportunitatea de somn.

în primul rând, să definim oportunitatea de somn. Ea reprezintă perioada dintre momentul în care te bagi în pat noaptea până când te trezeşti ultima oară dimineaţa. Deci, chiar dacă practici controlul stimulilor, asa cum am discutat în

**> >**

ziua a şasea, şi te ridici din pat în toiul nopţii dacă nu ţi-e somn, acest timp petrecut în pat tot se pune ca parte din oportunitatea de somn. Imaginează-ţi că oportunitatea de somn este un cronometru care se declanşează în momentul în care te

**J**
bagi în pat pentru prima oară în timpul nopţii şi se opreşte doar atunci când te trezeşti pentru ultima oară de dimineaţă. Nu contează ce se întâmplă între timp – întregul interval se consideră o oportunitate de somn.

Acum că ai înţeles acest concept, putem discuta despre eficienţa somnului. Eficienţa somnului se calculează ca un procent. Iată un exemplu: Ben se bagă în pat la ora 22:00, adoarme la ora 22:30, doarme toată
noaptea fără întrerupere şi se trezeşte când sună alarma, la ora 6:00. Oportunitatea lui de somn este de opt ore (480 de minute), doarme şapte ore jumătate (450 de minute), deci eficienta somnului său este de 94%. Iată cum arată acest lucru sub forma unei ecuaţii, dacă folosim minutele în loc de ore (aşa calculăm în laborator):

450 de minute dormite împărţite la 480 minute de oportunitate de somn = 0,9375 (94%)

Aceasta este o noapte ideală pentru Ben. Uneori, se trezea în toiul nopţii, pe la ora 2:00, şi zăcea în pat cam o oră. Intr-o astfel de noapte, eficienţa somnului lui arăta astfel:

390 de minute dormite împărţite la 480 de minute de oportunitate de somn = 0,8125 (82%)

în general, este de dorit să avem o eficienţă a somnului de cel puţin 85% sau mai mare. Acesta este standardul pe care îl vizăm – mai puţin în cazul oamenilor în vârstă, care au în mod natural un somn mai întrerupt. în cazul oamenilor care au 65 de ani sau mai mult, vizăm o eficienţă a somnului de 80%.

Eficienta somnului lui Ben este destul de bună. în medie, atinge standardul de 85%. în plus, se simte bine şi nu are probleme.

Pe de altă parte, soţul lui Ben, Gordon, se află într-o situaţie diferită. Se bagă în pat odată cu Ben, la ora 22:00, dar adesea nu adoarme până la ora 1:00 sau 2:00. După ce Ben adoarme cu uşurinţă, Gordon citeşte pe telefon sau dintr-o carte ori o revistă, ca să reducă expunerea la lumina albastră. O vreme închide ochii, dar când asta nu funcţionează, ia din nou telefonul, îşi pune căştile şi se uită la un serial sau stă pe Instagram şi pe TikTok.

Când am calculat cifrele din jurnalul lui de somn, am calculat media pentru timpul petrecut dormind şi media pentru oportunitate de somn adunând cele două coloane şi împărţindu-le la şase zile. Media timpului petrecut dormind era de 305 minute. Media oportunităţii de somn era, la fel ca în cazul lui Ben, 480. Eficienţa somnului: 64%. Nu stătea bine deloc.

Cu Gordon se întâmplau anumite lucruri. în primul rând, nu practica controlul stimulilor asa cum ne-am fi
dorit – petrecea mult timp în pat făcând lucruri care nu aveau legătură cu sexul sau cu somnul, cum ar fi să se uite la televizor, să-şi verifice e-mailul pe telefon, stătea mult pe reţele de socializare etc. Recunoştea şi singur că încerca aceste lucruri ca o modalitate de relaxare – spunea că dacă verifica e-mailul ca să se asigure că nu e nimic urgent era mai liniştit, iar faptul că stătea pe Instagram îl relaxa. Dar era evident că avea o problemă cu stimularea condiţionată – în cele din urmă se ridica
**J**
din pat, dar nu în mod consecvent. De asemenea, se băga în pat la aceeaşi oră ca Ben pentru că asta făcea parte din rutina lor de cuplu, nu pentru că îi era somn la ora 22:00. Ceea ce îl facea să se simtă obosit a doua zi dimineaţă, când suna alarma lui Ben şi se trezea. în anumite zile, se trezea odată cu Ben ca să prepare cafeaua şi să stea de vorbă în bucătărie până când Ben se ducea la serviciu, dar în altele, se culca la loc – era la masterat şi n-avea ore decât mai
**3**
târziu în zi. Timpul petrecut treaz era şi el haotic. Recunoştea că preferă să stea până târziu noaptea, dar faptul că adormea adesea la ora 2:00 era prea mult. Era
frustrat şi anxios în legătură cu somnul, se simţea obosit şi nu dădea randament la şcoală, iar cu sănătatea nu stătea grozav – era epuizat. Când a completat un chestionar despre starea de sănătate din ultimele luni, am observat că a avut mai multe răceli şi viroze decât este tipic pentru un bărbat sănătos de vârsta lui.

Vom reveni imediat la Gordon. Dar acum să examinăm eficienta somnului tău. Te voi învăţa cum să calculezi eficienta medie a somnului folosind exemplul următor:

***Te rog să completezi tabelul cât poţi de bine***

| **Ziua din săptămână** | **Luni** | **Marţi >** | **Miercuri** | **Joi** | **Vineri** | **Sâmbătă** | **Duminică** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ora la care încerci să adormi | 22:30 | 00:05 | 23:15 | 00:30 | 1:00 | 00:00 | 23:45 |
| Cât de multîti<br>J<br>ia să adormi (calculat în minute)? | 45 | 20 | 25 | 10 | 5 | 30 | 15 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| De câte ori te-ai trezit şi ai încercat să adormi la loc? | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Cât de mult ai stat treaz în situaţia J anterioară? (Numărul total de minute) | 60 | 60 | 120 | 10 | 90 | 20 | 120 |
| La ce oră te-ai trezit pentru ultima oară în dimineaţa J asta? | 7:00 | 7:00 | 7:30 | 6:15 | 8:00 | 9:00 | 6:00 |
| Cum ti-a fost somnul (de la 0 la 100,100 fiind perfect)? | 40 | 50 | 30 | 75 | 40 | 70 | 70 |
| Oportunitatea de somn (calculată în minute) | 510 | 415 | 495 | 345 | 420 | 540 | 375 |
| Timpul petrecut dormind (calculat în minute) | 405 | 335 | 350 | 325 | 325 | 490 | 240 |
| Eficienta somnului | 79,4% | 80,7% | 70,7% | 94,2% | 77,4% | 90,7% | 64% |

Aşa cum poţi observa, oportunitatea de somn este intervalul de când ai încercat să adormi până când te-ai trezit ultima oară
de dimineaţă. (Atenţie: s-ar putea să fii în pat cu mult timp înainte să încerci să adormi. Aşa cum am discutat mai devreme, n-ar trebui să te bagi în pat decât atunci când eşti somnoros şi încerci să adormi.)

Timpul în care dormi se calculează scăzând din oportunitate de somn timpul în care nu dormi, inclusiv minutele petrecute încercând să adormi şi timpul petrecut treaz în timpul nopţii.

Să analizăm exemplul anterior. Duminică, această persoană s-a dus la culcare la ora

23:45. Deşi s-a trezit o dată în toiul nopţii, ultima oară când s-a trezit a fost la 6:00 dimineaţa. Intervalul dintre
>
momentul în care s-a dus la culcare la ora 23:45 şi până în momentul în care s-a trezit la ora 6:00 este oportunitatea de somn. Numărul total de minute între 23:45 şi 6:00 este 375. Deci duminică oportunitatea de somn a acestei persoane a fost de 375 de minute.

Dar din aceste 375 de minute, a petrecut 15 minute încercând să adoarmă şi a petrecut 120 de minute trează în timpul nopţii. Pentru a calcula timpul petrecut dormind, scădem din 375 de minute 15
minute şi apoi 120 de minute petrecute în starea de veghe. Rămânem cu 240 de minute petrecute dormind.

Pentru a calcula eficienţa somnului, împărţim timpul petrecut dormind (240) la oportunitatea de somn (375), ceea ce înseamnă 0,64 – o eficienţă a somnului de 64%.

Ştiind toate acestea, du-te la ultimele pagini ale jurnalului de somn pe care l-ai completat şi calculează-ţi oportunitatea de somn, timpul petrecut dormind şi eficienţa somnului pentru fiecare noapte.

După ce ţi-ai calculat eficienţa somnului pentru fiecare noapte a săptămânii, poţi să afli eficienţa medie a somnului pe parcursul săptămânii. Dacă aş face asta pentru exemplul anterior, aş aduna cifrele care desemnează eficienta

> somnului şi le-aş împărţi la 7. Deci: 64 + 79,4 + 80,7 + 70,7 + 94,2 + 77,4 + 90,7 = 557,1. Apoi 557,1:7 = 79,6. Deci eficienţa medie a somnului pentru exemplul anterior este 79,6%.

Folosind jurnalul de somn, fă toate calculele discutate şi completează eficienţa medie a somnului pentru săptămâna care a trecut:
Eficienta curentă a somnului este de >

Dacă a rezultat un procent de 85% sau mai mare, stai foarte bine. S-ar putea să nu ai un somn perfect, dar te laşi ghidat de stiinta somnului, ceea ce este minunat. Este posibil să-ţi fie greu *să continui* pe acelaşi drum, mai ales când vine vorba de controlul stimulilor – pentru că este neplăcut să te ridici din pat în timpul nopţii când nu poţi să dormi, acesta fiind capitolul la care mulţi pacienţi dau greş. Iar dacă eficienta somnului tău este bună, dar tot eşti nemulţumit de cum dormi, ai răbdare – vom reveni la acest subiect în curând.

în cazul lui Gordon, care avea o eficientă a somnului de 60%, era evident de unde trebuia să începem: în primul rând, controlul stimulilor. Trebuia neapărat să se ridice din pat atunci când nu era somnoros sau când nu putea să adoarmă. Dar mai există o strategie pe care am abordat-o împreună cu el – una dintre cele mai
eficiente şi mai rapide modalităţi de a creşte eficienţa somnului şi de a-i regla procesele: limitarea.

**Limitarea somnului: acumularea presiunii spre somn**

Arma ta secretă în acest caz este impulsul homeostatic al somnului. Vom folosi informaţiile legate de somn pentru a-ţi creşte presiunea spre somn ţinând balonul ermetic până când se umple la capacitate maximă. Nu este aşa de complicat: te vom face să te simţi obosit. Foarte obosit. Asa îti învăţăm corpul să doarmă din nou: când şi unde să dormi şi cum să te laşi dus de ) > somn mai repede şi mai uşor.

în cazul lui Gordon, primul pas a fost să-i schimbăm programul de somn. I-am redus oportunitatea de somn la timpul pe care îl petrecea de fapt dormind, la care am adăugat o jumătate de oră. Aminteşte-ţi că nu te poţi deconecta ca un calculator... nici măcar atunci când presiunea mai are puţin şi-ţi sparge balonul. Trecerea durează mereu ceva timp şi am luat asta în
considerare. Şi când îţi reduci oportunitatea de somn ca să se potrivească mai bine cu cât dormi de fapt într-o noapte obişnuită, nu vrem să te trezeşti mai devreme. Trebuie să stai treaz până mai târziu. La clinică, nu le spun aproape niciodată pacienţilor: „Vreau să adormi la ora...” Le spun: „Vreau să nu te duci la culcare mai devreme de...” în cazul lui Gordon, ora era 1:00 noaptea.

Ţi se pare o măsură extremă? Aşa şi este. Limitarea somnului poate fi o măsură extremă. Uneori, când facem asta în laborator, oamenii stau treji ca să-i monitorizăm. Le cerem să nu conducă maşina în perioada în care somnul le este restricţionat sau să facă lucruri care ar putea să fie periculoase pentru ei sau pentru cei din jur. (Dacă această abordare ţi se pare excesivă sau dacă ai probleme de sănătate care o fac nerecomandabilă, nu te teme – când vom ajunge la instrucţiunile practice, îţi voi oferi o versiune mai blândă, mai graduală a acestei abordări, numită *comprimarea somnului,* în care îţi vom schimba treptat ora de culcare.)

Atenţie, în cazul majorităţii oamenilor care au probleme cu somnul, limitarea nu rezultă în mai puţin somn decât de obicei. Rezultă în mai puţin timp petrecut în pat. Metoda s-ar numi mai exact „limitarea timpului petrecut în pat” pentru că adesea asta şi este. Când te pun să faci asta, nu-ţi fur din somn. Ştim cât de mult timp dormi, pentru că am notat şi am calculat. Pur şi simplu, ţi-am împachetat somnul – consolidându-l şi mutându-l mai încolo
-
>
ca să-ţi intensifici impulsul homeostatic al somnului, astfel încât să adormi şi să rămâi adormit şi ca să nu mai asociezi patul cu starea de veghe şi cu efortul de a adormi.

Acestea fiind spuse, dacă eficienţa somnului e redusă, s-ar putea să te duci la culcare destul de târziu primele dăţi când apelezi la limitarea timpului petrecut în pat, după ce ai calculat şi ţi-ai dat seama la ce oră te vei băga în pat. La început, Gordon s-a speriat când a auzit această instrucţiune. „Trebuie să stau treaz până la ora 1:00?” a strigat el. Era cu trei ore mai târziu decât ora la care se băga în pat soţul lui, iar Gordon este extrovertit – foarte sociabil, prefera să-şi petreacă timpul liber în compania cuiva. Nu era obişnuit să se relaxeze atât de multe ore de unul singur.
L-am sfătuit să petreacă acest timp în camera de zi, unde putea să se relaxeze pe canapea sau să se uite la seriale, să citească articolele pe care le avea deschise pe telefon, pe care

nu reuşise să le parcurgă pe parcursul zilei, sau să se pună la curent cu postările de pe Instagram ale prietenilor (asta dacă îl relaxa şi nu glisa doar pe jumătate interesat şi cu mintea în altă parte sau dacă nu începea să facă nişte comparaţii stresante – i-am recomandat să- şi pună o alarmă ca să se asigure că nu este absorbit şi nu pierde prea mult timp). „Nu e ca şi cum ai fi dormit în timpul ăsta”, i-am spus.

A recunoscut că asa era.

>

Gordon se afla la capătul extrem al spectrului în ce priveşte limitarea somnului – nu scădem sub cinci ore. Chiar dacă oamenii suferă de o formă gravă de insomnie şi intervalul lor de somn este mai mic decât atât, nu scădem sub cinci ore. Scopul e să acumulezi un deficit de somn care te va ajuta să adormi şi să rămâi adormit mai uşor, *nu* să fii dat total peste cap.

în mod tipic, începem procesul de limitare a somnului încercând să urmezi acest nou program aproximativ o săptămână. Iată prin ce trec pacienţii noştri: deficitul de somn se acumulează.

**>**

Acum, în timpul relaxării, sunt extrem de obosiţi. Se uită la ceas şi aşteaptă ora de somn prescrisă – fie că este vorba de ora 1:00, de miezul nopţii, de ora 23:00 sau chiar 22:00, fiindu-le greu să stea treji până la ora respectivă. Când se bagă în pat, spun că le ia zece minute sau mai puţin ca să adoarmă. Scade şi numărul dătilor când se trezesc în toiul nopţii: nu se mai trezesc deloc sau poate o singură dată pe noapte. Dar cel mai important, dacă se trezesc, sunt atât de obosiţi, încât adorm la loc imediat.

*? **

înainte de sfârşitul săptămânii, eficienţa somnului lui Gordon crescuse la aproximativ 90%. Reuşea să stea treaz până la ora 1:00, adormea aproape imediat şi nu se trezea până când nu-i suna alarma lui Ben, la ora 6:30. Dormea bine cinci ore şi jumătate, dar stătea în pat mai puţin de sase. Adormea rapid şi uşor şi nu se trezea

**5** **1** *5* **5** **5**

în timpul nopţii – singura problemă era că nu dormea suficient. Asa că am trecut la etapa următoare: schimbarea orei de culcare şi mărirea treptată a oportunităţii de somn. La câteva zile, schimbam intervalul cu 15 minute, punându-l să adoarmă din ce în ce mai devreme, pe parcursul câtorva săptămâni. Dacă oamenii adorm repede şi nu se trezesc în timpul nopţii (de cele multe ori), îi trimitem la culcare din ce în ce mai devreme.

Când încep să aibă probleme, ne oprim şi examinăm situaţia mai îndeaproape. Poate că am nimerit intervalul lor de somn ideal; poate se întâmplă altceva. Dar prin intermediul acestui proces, înţelegem treptat care este programul lor de somn ideal. Un lucru pe care îl observăm adesea în cazul pacienţilor care vin prima oară la clinică împreună cu jurnalul lor de somn este că îşi acordă un interval prea mare pentru oportunitatea de somn. Oamenii s-au chinuit atât de mult să adoarmă şi au o problemă aşa de mare cu stimularea condiţionată, încât stau în pat zece ore, dormind sau încercând să doarmă. Este prea mult.

Gordon a început cu un interval rezonabil – stătea în pat în jur de opt ore şi jumătate. Pentru mulţi oameni, asta funcţionează. Pentru Ben, era grozav! Dar Gordon, deşi îl iubeşte de nu mai poate pe Ben, nu este acelaşi om. S-a dovedit că el n*are* nevoie de atât de mult somn. Corpul tău este propriul sistem de producere a somnului – toţi oamenii, când sunt sănătoşi, pot produce doar o anumită cantitate de somn. Dar în cadrul acestui interval normal şi sănătos, există variaţii. Ben avea nevoie de opt ore de somn sau poate chiar un pic mai mult. Gordon avea nevoie de maximum şapte ore. îi plăcea să stea treaz noaptea – avea un asemenea ritm circadian, încât îi era greu să se trezească devreme. în cazul lui Ben şi Gordon, soluţia a fost să separe sexul şi intimitatea fizică de somn, să nu le mai amestece. Aveau nevoie să se culce la ore diferite şi asta a fost OK. Au elaborat noi rutine pentru activităţile comune, pentru intimitate. Iar Gordon şi-a dat seama că îi î
place să petreacă timp de unul singur în timpul nopţii – îl învigora şi-l relaxa, dar nu-şi dăduse seama de asta înainte. După experimentul nostru cu limitarea somnului, am ajuns la concluzia că ora lui de culcare
ideală era 23:30, plus/minus o jumătate de oră. Şi a funcţionat. De cele mai multe ori, adoarme repede, se simte bine în timpul zilei, iar somnul nu i se mai pare un chin.

**Un caz mai dificil**

îţi mai aduci aminte de Myra? Am vorbit despre ea cu câteva capitole în urmă, când am discutat despre ruminaţia din timpul nopţii şi cum putem scăpa de ea. Este o pacientă foarte activă, ocupată şi sociabilă care nu se putea obişnui cu ideea de a privi norii cum alunecă pe cer. Strategia cu *trainspotting* la care am apelat a ajutat-o să nu se mai lase purtată de gânduri intruzive. Dar Myra avea multe dificultăţi cu somnul şi trebuia să folosim toate armele din

**3**

arsenalul nostru pentru a o ajuta. Era o situaţie urgentă mai ales din cauza faptului că suferea de epilepsie – doctorii ei credeau că îmbunătăţirea somnului ar fi putut s-o salveze de o altă rezectie cerebrală.

**3**

Myra devenise foarte anxioasă în ce priveşte somnul. Era normal – era foarte important pentru ea. în cazul ei, doctorii îi
spuseseră că somnul este un element-cheie pentru sănătatea ei şi pentru a evita o operaţie majoră şi invazivă, în urma căreia i-ar lua luni ca să se recupereze. Resimţea multă presiune. Dar chiar dacă nu există mize la fel de mari, anxietatea legată de somn este reală. Ştim cât de important este somnul. Teoretic ştim că pe termen lung are impact asupra sănătăţii şi longevităţii. Şi ştim şi cum ne simţim atunci când nu

*ii* *i*

dormim suficient – ne scade energia, suntem mai irascibili, suntem confuzi din punct de vedere cognitiv şi ne bucurăm mai puţin de viaţă. Enorm de mulţi pacienţi de la clinică, probabil în jur de 90%, au anxietate legată de somn – este ceva obişnuit şi destul de

răspândit. Ironia face ca uneori principalul obstacol în calea somnului să fie *nervozitatea* legată de somn.

Din acest punct de vedere, limitarea somnului poate fi foarte eficientă: intensificăm impulsul homeostatic al somnului până când devine mai puternic decât anxietatea care îti stă în cale. Putem să folosim presiunea spre somn naturală şi mărită pentru a depăşi până şi cele mai
dificile anxietăţi şi credinţe despre somn. În cazul Myrei, existau nişte dificultăţi considerabile. Concepuse tot felul de ritualuri în jurul culcării şi devenise dependentă de ele, dar erau atât de stricte, încât îi era şi mai greu să doarmă. Nu doar că avea probleme cu somnul, ci viaţa îi devenise din ce mai limitată.

Credea că odată ce i se face somn la ora culcării şi ceva îi perturbă starea, nu va mai putea dormi. Multe dintre ritualurile elaborate aveau legătură cu asta. Aproape în fiecare noapte, începea să aţipească pe canapea şi apoi soţul ei o ducea în braţe în pat – credea cu tărie că, dacă mergea pe picioare, s-ar trezi prea mult. La fel şi în cazul luminilor. Când intrau în dormitor, toate luminile trebuiau să fie stinse, altfel nu putea să adoarmă. Acelaşi lucru se întâmpla dacă dădea peste o lumină puternică în drum spre dormitor. în hol, aveau un aparat care licărea uşor – până şi asta o putea trezi. De obicei, îl acoperea cu mâinile când trecea pe lângă el. Aceste condiţii erau prea stricte pentru a fi
îndeplinite în mod fiabil. Dacă orice lucru neînsemnat nu decurgea cum trebuie, situaţia devenea fără ieşire.

**3 >**

Cu siguranţă înţelegeam de unde proveneau aceste exigenţe – presiunea de asi îmbunătăţi somnul era imensă, iar î *3* ' acestea reprezentau un tip de mecanism de adaptare, o încercare de a controla condiţiile ca să fie perfecte pentru somn. Dar îşi pierduse încrederea în capacităţile corpului şi în procesele somnului. Pentru ea, somnul era atât de fragil, încât orice îl putea deraia. Şi cel mai grav era că rata lucruri. Dacă se afla vreodată departe de casă, într-un loc nou şi nefamiliar, suferea o insomnie insurmontabilă. într-un weekend pe care îl aştepta cu nerăbdare, s-a dus la o petrecere a burlăciţelor în Palm Springs, cu un grup de prietene, la câteva ore distanţă de casa ei din Los Angeles. Se anticipa un weekend prelungit de socializare şi de distracţie. Dar în prima noapte acolo, n-a putut să doarmă deloc. A stat trează până la răsărit. L-a sunat pe soţul ei a doua zi ca să vină s-o ia cu maşina; din cauza insomniei, a sfârşit ratând această experienţă care era foarte importantă pentru ea.

Acest gen de lucruri li se întâmplă destul de des celor care suferă de insomnie. Au comportamente de protecţie care de fapt le accentuează insomnia. Concretizează ideea că pot dormi numai într-un anume loc, în anumite condiţii. Şi apoi acest lucru se adevereşte.

Myra îşi dorea cu disperare să aibă un somn mai bun. în primul rând, din cauza epilepsiei. Era foarte motivată să-şi amelioreze boala prin îmbunătăţirea somnului, în loc să apeleze la o operaţie pe creier majoră. Şi, în al doilea rând, îşi voia viaţa înapoi.

Aşa că ne-am străduit din răsputeri câteva luni ca să-şi îmbunătăţească somnul.

**5 >**

Era una dintre cele mai dedicate şi mai
**>**
curajoase paciente care îmi intrase în laborator. S-a implicat cu toată inima în fiecare intervenţie sugerată şi a trecut prin toate etapele. Oră de trezire fixă. Expunere la lumină dimineaţa. Oră dedicată îngrijorării programate şi *trainspotting* pentru a face faţă aspectelor cognitive. Şi cel mai important, limitarea somnului. I- am redus considerabil timpul petrecut în pat pentru o mai bună eficienţă a somnului.

Era un aspect esenţial pentru a o ajuta să-şi depăşească ritualurile elaborate ca să facă faţă anxietăţii legate de somn. Având o presiune spre somn mai ridicată, este mai uşor să renunţi la un ritual şi să-ti dai

) > > ■> seama că poţi adormi în lipsa lui.

Una dintre modalităţile de a trata anxietatea legată de somn este să creăm o ierarhie a anxietăţii. întocmim o listă a
**5**
grijilor şi a ritualurilor legate de somn şi de ora de culcare şi le ordonăm în funcţie de gravitate. Apoi eliminăm elemente, începând cu cel mai uşor şi evoluând spre cel mai dificil. La câteva zile după ce a început să-şi limiteze somnul, i-am sugerat Myrei să nu mai acopere aparatul în drum spre pat. „Doar încearcă. E un experiment", i-am spus.

A funcţionat. Am progresat spre următorul ritual legat de somn şi apoi spre următorul. E adevărat că adormea mai uşor datorită presiunii spre somn ridicate, dar în acelaşi timp căpăta sentimentul că-şi poate controla somnul. îşi dădea seama de faptul că nu are nevoie de niciuna dintre acele condiţii rigide ca să doarmă – că putea să declanşeze somnul singură. Putea să se
relaxeze şi să nu se mai lase purtată de anxietatea legată de ora de culcare. Iar în cele din urmă, se ducea la culcare fără să-şi facă griji în legătură cu luminile sau alte elemente din mediul în care trăia. Putea să adoarmă destul de repede. Somnul îi era bine consolidat, avea o eficienţă mai mare de 80%. Crizele i s-au redus considerabil şi îşi putea controla bine epilepsia – n-a mai fost nevoită să sufere operaţia pe creier. Şi sunt încrezător că, data viitoare când va pleca în weekend cu prietenele, se va simţi foarte bine.

**Nu există somn perfect**

Probabil că Myra va avea întotdeauna dificultăţi cu somnul. Dacă ai avut
**5**
insomnie în trecut, este foarte probabil că o vei avea şi în viitor. Se află întotdeauna
**>**
undeva în fundal şi se poate manifesta subit, mai ales în perioade de stres sau de schimbări majore. Este de aşteptat şi nu este dovada unui eşec sau un motiv de
**>**
îngrijorare. Intervenţiile la care lucrăm în săptămâna asta, inclusiv limitarea

somnului, sunt nişte strategii la care oamenii trebuie să revină atunci când au probleme cu somnul dintr-un motiv sau altul. Nu sunt nişte soluţii care rezolvă totul definitiv. Aceste manete ale somnului trebuie ajustate. Nevoile noastre legate de somn se schimbă cu vârsta; se schimbă dacă suntem bolnavi sau dacă devenim părinţi, dacă avem o slujbă nouă sau dacă ne aflăm într-un loc nou. Important este să fii flexibil şi conştient de nevoile corpului.

Odată ce a început să doarmă mai bine, Myra a avut o altă problemă: nu se putea adapta la noile ei nevoi de somn. în timp ce era în faza de limitare a somnului, a descoperit că era prea obosită ca să facă faţă zilei şi că trebuia să tragă câte un pui de somn. La început, acest lucru m-a îngrijorat – îi reducea impulsul homeostatic al somnului de care încercăm să profităm pentru a adormi mai uşor. Dar în realitate, ea este încă în faza de recuperare. Drumul spre sănătate este lung când suferi de o formă de epilepsie la fel de gravă ca a ei şi când ai trecut printr-o operaţie importantă pe creier. Durează mai mult decât şi-ar dori ea. Am sfârşit prin a
face un program pentru când poate să aţipească – în majoritatea zilelor, trage câte un pui de somn de câte o oră, ceea ce este mai mult decât este sănătos pentru majoritatea oamenilor, dar pentru ea funcţionează de minune. Are în continuare
**J**
un somn compact, cu o eficienţă bună şi adoarme repede noaptea. Din perspectiva somnului, totul era bine. Problema era că nu voia să fie genul de persoană care trage câte un pui de somn – era ceva care-i contrazicea ideile despre ce înseamnă să fii sănătos şi productiv. înainte ca boala să i se agraveze, fusese profesoară, un job care-i plăcuse – interacţiunea cu elevii fusese o sursă de energie şi de satisfacţie. Dar predatul este o activitate istovitoare, încearcă să reintre în sistemul educaţional ca asistentă universitară, ceea ce este minunat, însă este nerăbdătoare să devină persoana care a fost odată. Deci pentru ea, o parte din a avea un somn sănătos şi fortifiant înseamnă să se împace cu noile ei nevoi şi să ţină seama de faptul că imaginea ei de sine ca persoană activă, harnică şi ambiţioasă nu se potriveşte neapărat cu ceea ce îi spune corpul că are nevoie. Trebuie să se adapteze.

Totuşi, a făcut un progres imens şi sunt mândru de ea – a reuşit chiar să renunţe de
**) >**
tot la somniferele pe care le lua înainte de a veni la clinică şi la sfârşitul tratamentului se
**> )**
pregătea să înceapă un job cu normă întreagă în sistemul educaţional. Limitarea somnului este o metodă foarte eficientă: îi face pe oameni să renunţe la somnifere mai uşor, pentru că medicamentele sunt înlocuite cu senzaţia reală de somnolentă.
*> ■>*
Există multe scenarii în care somniferele sunt eficiente şi recomandabile, dar consult o mulţime de oameni care se bazează pe ele ca pe singura cale de a dormi, iar ei vin la mine cu scopul de a reuşi să facă asta de unii singuri, fără ajutorul medicamentelor. Şi multi dintre ei reusesc – nu există vreun
**>5 >**
motiv medical să n-o poată face.

Când reducem sistematic oportunitatea de somn, oamenii chiar pot s-o pună în practică şi să capete sentimentul de control. Văd că pot dormi. Dacă lasă lucrurile să se desfăşoare aşa cum trebuie, se va întâmpla. Nu mai au un nivel ridicat de anxietate sau
vocea care întreabă: *Oare voi putea dormi în seara asta?* Şi, cel mai important, se pot încrede în acest lucru chiar şi atunci când nu dorm bine. Pot să aibă o noapte proastă şi să fie OK a doua zi, ştiind că acumularea presiunii spre somn îi va ajuta să se refacă. Ştiu că o noapte oarecare nu este atât de importantă.

Fiul meu cel mare are zece ani, iar cel mic, cinci. Ceea ce înseamnă că n-am dormit bine de zece ani – sunt trezit în mod constant în timpul nopţii şi deşi uneori pot să adorm la loc, alteori rămân treaz din cauza grijilor şi a factorilor de stres care se ivesc în mijlocul nopţii ca un omuleţ pe arcuri. îmi petrec zilele studiind impactul somnului asupra sistemului imunitar, cogniţiei şi stresului; ştiu cât de important este somnul. Ştiu şi că somnul meu nu este perfect, ci un proces fluctuant. Uneori jobul devine un obstacol şi mă împotrivesc propriilor sfaturi. Uneori viaţa însăsi este un obstacol. Există tot felul de
>
lucruri pe care nu le putem controla şi care ne vor întrerupe sau perturba somnul. Niciodată nu putem şti cu siguranţă dacă vom dormi bine în noaptea aceasta. Dar
dacă exerciţi presiune asupra ta, atunci ai pierdut deja bătălia. Somnul este variabil şi asta e în regulă. Când avem o noapte proastă, ajungem să compensăm în mod firesc ulterior: următoarea noapte de somn este mai uşoară şi mai fortifiantă.

Tiparele de somn variază considerabil în cursul vieţii. Adolescenţii au nevoie de mai mult. Adultii mai în vârstă au nevoie
**>**
de mai puţin şi adesea trebuie să-şi modifice stilul de viaţă ca să compenseze pentru o perioadă de somn mai scurtă decât cea cu care sunt obisnuiti.
**> ?**
Schimbările hormonale de la premenopauză şi menopauză, cum ar fi scăderea nivelului de estrogen, pot cauza tulburări ale somnului care-i fac pe oameni să se trezească mai frecvent şi întrebându- se ce pot face pentru a le combate. Dar adesea, în cazul pacienţilor care vin la clinică, ce ajută cel mai mult este o oarecare acceptare a fazei în care sunt cu somnul. Dr. Gladys McGarey, cunoscută drept „mama medicinii holistice" şi care practică medicina încă din anii 1940, şi-a sărbătorit împlinirea a 100 de ani de viaţă în 2020. Unul dintre secretele ei în ce priveşte
sănătatea şi fericirea? Când se trezeşte în > 5
mijlocul nopţii – ceea ce i s-a întâmplat în mod frecvent în anumite perioade din viaţă nu-şi face griji în această privinţă. Lucrează la unul dintre multele ei proiecte sau repetă cântece

religioase.

În plus, s-a dovedit că faptul de a dormi toată noaptea, dintr-o bucată, nu este regula pentru oameni din punct de vedere istoric. Cercetătorii descoperă dovezi că, până în anii 1800, erau mulţi cei care aveau un somn bifazic sau care dormeau în două segmente. Literatura din vremea aceea face referire la „primul somn" şi la „al doilea somn"; se pare că era ceva obişnuit ca oamenii să se trezească şi să fie activi în mijlocul nopţii. în acel interval, oamenii scriau scrisori, faceau sex sau chiar se ocupau de unele sarcini, coseau sau tăiau lemne. Alţii relatează că foloseau timpul respectiv ca să viseze cu ochii deschişi sau ca să contemple în tăcere, să mediteze sau să-şi discute visele. Unii erau destul de activi, vizitându-şi chiar prietenii. Istoricul Roger Ekirch, care a cercetat îndelung somnul în diferite epoci, observă faptul că este remarcabil cât de normale erau toate
acestea – despre aceste activităţi din toiul nopţii se vorbea degajat, dând impresia că erau ceva comun sau chiar tipic.-

La începutul anilor 1990, cercetătorul Thomas Wehran a făcut un experiment- în care participanţii trăiau o lună într-un mediu cu o perioadă redusă de lumină: doar zece ore pe zi, aşa cum s-ar fi întâmplat în mod normal în epoca preindustrială, în multe locuri de pe glob. A descoperit că, în doar câteva săptămâni, episoadele de somn s-au extins şi apoi s-au împărţit în două segmente simetrice, cu un interval care dura între o oră şi trei ore

5 între ele. Rezultatele au reprodus îndeaproape relatările legate de cele două episoade de somn, care se pare că erau tipice pentru secolele al XVII-lea şi al XVIII-lea. Evident, lumea noastră este diferită, cu zile prelungite din cauza electricităţii şi a digitalizării şi nu ne vom întoarce înapoi în ce priveşte tehnologia. Acestea fiind spuse, merită remarcat faptul că să dormi opt ore nu este ceva natural sau predeterminat biologic. De fapt, s-ar putea să fie un fenomen recent pentru noi – se
consideră, de asemenea, că pentru oamenii din preistorie, somnul era adesea de scurtă durată şi întrerupt.

O dată la câţiva ani ideea existentei a
**•> >**
două episoade de somn revine în discursul mediatic şi în ştiinţa somnului; fragmente pe acest subiect se transmit cu entuziasm pe social media. Cred că acest concept ni se pare atât de atrăgător pentru că ne indică o perioadă în care dacă erai treaz în mijlocul nopţii nu însemna că ai o problemă care trebuia rezolvată, ci o realitate cu care trăiai şi de care chiar puteai să profiţi. Ceea ce nu înseamnă că dacă nu dormi nopţile şi te simţi epuizat în timpul zilei ar trebui să trăieşti aşa. Chiar deloc. Dar s-ar putea să te ajute să afli că a fi treaz în toiul nopţii nu este neapărat un lucru rău, neobişnuit sau un simptom clinic că ceva este în neregulă. Dacă ai veni la laborator şi mi-ai spune că te trezeşti în mijlocul nopţii, singurul lucru pe care l-aş întreba ar fi: „Şi cum te simţi?" La asta se rezumă totul. Nu trebuie ca somnul să se adapteze unui model ideal, pentru că acesta nu există. încercăm să te aducem în punctul în care ai parte de odihna fortifiantă de care au nevoie creierul
şi corpul tău şi în care îţi găseşti resursele necesare să faci faţă provocărilor zilei. Deci dacă ai nevoie de ajutor din acest punct de vedere, să încercăm ultima şi cea mai puternică intervenţie – de data aceasta, una care se bazează pe informaţiile pe care le-ai strâns.

**PRACTICA ZILEI**

Stai treaz până târziu!

**Dacă un prieten ţi s-ar plânge că este obosit, probabil l-ai sfătui să se culce devreme. Azi, pentru a-ţi rezolva problemele cu somnul, vom face opusul. îţi vom stârni impulsul homeostatic al somnului ca să poţi să adormi mai uşor şi să te simţi mai**
J > J
**încrezător în ce priveşte somnul.**

**Dacă ai completat tabelul de la pagina 158, atunci ai aflat deja care este eficienta somnului tău. Dacă n-ai**
J
**făcut-o, atunci întoarce-te şi fă-o acum. Dacă eficienta somnului este mai mică de 85%, acest exerciţiu te va ajuta – te sfătuiesc să-i acorzi o şansă**

**reală, ceea ce înseamnă să-l faci nu doar în seara asta, ci pe tot parcursul săptămânii viitoare. Dacă perseverezi, rezultatele se vor vedea într-o săptămână.**

**Dacă eficienţa somnului este bună, dar tot simţi că adormi greu sau că nu rămâi adormit, ar fi bine să încerci totuşi acest exerciţiu. Folosesc această**
**J J**
**strategie cu aproape toată lumea care vine la clinică suferind de insomnie. Dar chiar şi în cazul celor care au un** *J*

**diagnostic clinic, comprimarea intervalului de somn poate fi eficientă.**

**Pentru acest exerciţiu, vei avea nevoie de câteva informaţii din tabel:**
**J**

*Oportunitatea medie de somn:.*
*Intervalul mediu de somn:*_____

**Scopul tău este ca diferenţa dintre cele două să fie cât mai mică. Şi vom**
**J**

**face asta reducând considerabil oportunitatea de somn ca să fie mai apropiată de timpul pe care îl petreci dormind efectiv – chiar dacă nu este suficient. Vom ajusta acest aspect ulterior.**

**în seara asta, ia timpul mediu în care dormi (chiar dacă somnul îţi este fragmentat, nu trebuie decât să aduni segmentele) şi adaugă o jumătate de oră. Este oportunitatea de somn pentru seara asta. Pentru a afla ora de culcare, ia ora de trezire pe care ai respectat-o săptămâna asta şi scade acelaşi interval de timp. Trebuie să nu te bagi în pat înainte de acea oră.**

*Oportunitatea de somn pentru seara asta este:.*
*Ora de culcare pentru seara asta este:.*

**Nu uita: oportunitatea de somn nu trebuie să fie mai mică de cinci ore. Ai grijă: dacă îţi restrângi mult intervalul de somn, evită să conduci maşina sau să faci orice altceva care ar putea să fie prea riscant dacă eşti somnoros. în plus, nu încerca acest lucru fără supravegherea unui clinician dacă ai o istorie de apoplexie sau tulburare bipolară, căci acestea pot fi exacerbate de privarea de somn.**

**Dacă poţi, ia-ţi angajamentul că vei respecta timp de o săptămână această oră de culcare şi acest interval J**

**comprimat de somn. Foloseşte jurnalul de somn pentru a urmări când te bagi în pat, când adormi şi când te trezeşti. Dacă după o săptămână de făcut asta, cifrele sunt îmbucurătoare şi mai ales simţi diferenţa (adormi mai repede, somnul este neîntrerupt de cele mai multe ori), atunci îţi voi recomanda să măreşti intervalul de J**

**somn treptat, cu câte 15 minute odată la câteva nopţi. în timp ce te culci din ce în ce mai devreme, continuă să-ţi urmăreşti evoluţia somnului cu ajutorul jurnalului. Pentru unii, mărirea intervalului de somn odată la câteva seri este în regulă, pentru alţii trebuie făcută mai încet, adăugând câte 15 minute o dată pe săptămână, de exemplu.**

**Dar în seara aceasta şi în următoarele şase nopţi, nu schimba intervalul. Vei începe să te simţi obosit. Vei sta cu ochii pe ceas noaptea, aşteptând să se facă mai repede ora de culcare. Perfect. înseamnă că funcţionează.**

***Opţiunea mai uşoară: comprimarea somnului***

**în cazul unora, restricţionarea totală a somnului poate fi excesivă, mai ales dacă are loc în afara cadrului clinic, unde îi pot ajuta să stabilească limite şi să le respecte. Este OK. Dacă nu poţi apela la restricţionarea somnului dintrun motiv sau altul, încearcă această abordare opusă: amână ora de culcare, ca să micşorezi treptat diferenţa dintre oportunitatea de somn şi momentul în care adormi. Pentru cei care aleg această metodă, le recomand să facă modificări de câte o jumătate de oră. Deci, dacă în mod normal te duci la culcare la ora 22:00, atunci în seara asta te vei duce la culcare la ora 22:30, mâine la ora 23:00 şi aşa mai departe. Te opreşti când începi să adormi mai uşor.**

*>*

**Comprimarea somnului este un proces lent, pentru că nu acumulezi presiune spre somn din prima noapte. Impulsul homeostatic al somnului nu**

**se consolidează imediat. Durează mai mult, iar la clinică, am observat că oamenii sunt mai înclinaţi să renunţe J J**

**la această metodă înainte să aibă şansa de a funcţiona. încearcă şi după câteva nopţi spun:„Nu funcţionează şi sunt obosit; mă voi culca la ora mea obişnuită." Dacă încerci această metodă, fii consecvent. încearcă măcar o săptămână. Restricţionarea somnului este mai rapidă – este un şoc aplicat sistemului, de parcă ai apăsa butonul de resetare. S-ar putea să-ţi fie mai greu cu oboseala din timpul zilei în timpul restricţionării, dar vei avea parte de rezultate mai repede. Dacă alegi comprimarea somnului, nu uita că va exista o curbă mai lungă, mai lentă şi mai puţin abruptă.**

**Când apar probleme**

***Nu dormi până târziu***

**Restricţionarea somnului depinde de angajamentul pe care ţi l-ai luat în prima zi de practică: să-ţi stabileşti o oră de trezire şi s-o respecţi. Acest**

**lucru s-ar putea să fie dificil cu cât înaintezi în săptămână şi începi să simţi impactul presiunii spre somn. în weekend, suntem vulnerabili la greşeli; s-ar putea să aibă probleme şi cuplurile care au programe diferite. Fă ce trebuie să faci ca să respecţi ora fixă de trezire: pune-ţi mai multe alarme să sune; foloseşte un cântec gălăgios ca alarmă, cum ar fi „Eye of the Tiger"; pune-ţi partenerul să te târască din pat, indiferent cât de mult te opui. Fă orice este necesar.**

***Notează-ti informaţiile***

*9 9*

**Nu uita să-ţi notezi în jurnalul de somn. Când faci un experiment, trebuie să poţi să compari cifrele. Restricţionarea somnului poate fi dificilă. Este esenţial să poţi compara săptămâna trecută cu săptămâna asta, ca să vezi cum te afectează experimentul de a-ţi limita drastic somnul.**

***Şi dacă asta nu funcţionează...***

*9 9*

**Este în regulă. Aş vrea să-i oferi o şansă reală, pentru că la clinică vedem că funcţionează pentru majoritatea oamenilor. Terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie este eficientă pentru majoritatea celor care vin la clinică, iar restricţionarea somnului este un motiv esenţial. Dar J**

**în cazul unui număr restrâns de clienţi, acest proces pur şi simplu nu are efect. în acest caz, revenim la scopul principal. Rezolvarea problemelor legate de somn, oricât ar fi de importantă pentru sănătate, sistemul imunitar, cogniţie şi altele, se rezumă la îmbunătăţirea funcţionării în starea**

**> J**

**de veghe. Şi există şi alte metode a o face. De exemplu, putem să includem câte un pui de somn în timpul zilei. Ideea de două episoade de somn persistă în prezent pentru că există culturi în care oamenii îşi fac siesta, unde există o pauză de după-amiază pentru odihnă şi când trag un pui de somn, ceea ce le reduce intervalul de somn în timpul nopţii, obicei care este asociat cu o cogniţie mai bună şi mai**

**multă vigilenţă, ba chiar şi cu un risc scăzut de boli cardiace. în Japonia, o ţară**

**renumită pentru cultura muncii intense, oamenii practică ceea ce se cheamă** *¡nemuri,* **care arată ca un pui de somn la birou sau în metrou, dar care se traduce prin „a dormi în timp ce eşti prezent". Acolo, a trage un pui de somn în public nu este văzut ca o dovadă de indolenţă sau de lenevie, ci ca un semn al dăruirii şi al efortului**
**depus.-**
**Deşi cultura americană s-ar putea să aibă nevoie să fie încurajată ca să accepte un pui de somn în mijlocul zilei, acest lucru nu este în sine greşit, dacă ai nopţi grele şi poţi să-i faci loc în program. Dar acesta este un scenariu în care somniferele sunt deosebit de benefice. Există o nouă categorie de medicamente care sunt eficiente în special în susţinerea somnului, adică a adormi şi** *a rămâne adormit.* **Când oamenii se trezesc în mijlocul nopţii sau la primele zile ale dimineţii, s-ar putea să le fie greu sau imposibil să adoarmă la loc – şi-au epuizat presiunea spre somn şi chiar dacă se simt obosiţi, s-ar putea ca impulsul homeostatic al somnului să nu fie destul de puternic.**

**în sfârşit, s-ar putea să te înşeli în legătură cu cât somn ai nevoie. Căutând pe internei, găseşti nenumărate articole care îti recomandă să dormi cel puţin şapte ore pe noapte. Şi da, acest lucru este valabil pentru majoritatea oamenilor – cei mai multi dintre noi au nevoie de aceste ore pentru ca maşina de spălat a creierului să elimine reziduurile, să ne învigoreze şi să fim în formă. Dar există şi oameni care sunt predispuşi genetic să doarmă puţin.- Pot să facă toate acestea mai eficient, în mai puţin timp. Un tip care a venit la clinică se încadra în această categorie – se trezea dimineaţa devreme, pentru că pur şi simplu corpul lui nu mai putea „produce" somn. Şi nici nu avea nevoie de mai mult şi era sănătos. în cele din urmă, s-a dovedit că trebuia să accepte faptul că dormea mai puţin.**

**Un avertisment important: nu te folosi de această informaţie ca să-ti reduci somnul. Statistic vorbind, probabil nu te încadrezi în categoria celor predispuşi genetic să doarmă puţin. Totul se reduce la cum te simţi. Dacă te simţi bine, probabil n-ai nicio problemă.**

***Acceptă somnul imperfect***

**Dacă eşti treaz şi nimic nu funcţionează, încearcă să accepţi situaţia. Ai încredere în corpul tău: vei compensa a doua zi. Aminteşte-ţi că orice deficit de somn ai acumula poate fi folosit pentru a adormi mai uşor noaptea următoare. Eşti treaz acum, în mijlocul nopţii – nu este alegerea ta, dar poţi să alegi ce faci în această situaţie. Deci fă ceva care te bucură, ceva de care n-ai timp într-o zi aglomerată. Este un bonus. Citeşte o carte. Priveşte în reluare** *Prietenii tăi* **sau un reality-show – nimeni nu te judecă. Şi nu uita că până şi „maeştrii" somnului au nopţi proaste: scopul nu este perfecţiunea, este imposibilă. Nopţile tale, la fel ca zilele, sunt imprevizibile într-o oarecare măsură. O parte din proiectul de a-ţi îmbunătăţi somnul este să fii OK cu asta şi să ştii că trupul este rezistent şi îşi va reveni – dacă acordăm în continuare prioritate somnului, suntem conştienţi de valoarea lui şi ne trăim zilele în conformitate cu această idee.**

CONCLUZIE

Reînnoirea reţetei **ACESTA ESTE ÎNCEPUTUL, NU SFÂRŞITUL**

***9***

**June are în jur de 70 de ani. Locuieşte singură într-un duplex** luminos din Oakland, plin de plante, şi ia autobuzul spre San Francisco ca să vină la clinica noastră. Lucrează într-un ONG local şi face *i* voluntariat în mod regulat – este foarte ocupată şi activă în comunitatea ei şi n-are planuri să se pensioneze prea curând. în timpul pandemiei, şi-a lăsat în sfârşit părul alb – faptul că a trecut de la arămiul cu care se vopsea la un argintiu mătăsos a fost modalitatea ei de a marca pandemia. A spus că-i place părul ei argintiu şi că este încântată să aibă o scuză să nu-şi cumpere cutii de vopsea. Nu o deranjează că îmbătrâneşte – „Este preferabil alternativei!" spune mereu.

Dar o deranjează că nu poate să doarmă. Şi n-a putut aproape toată viaţa.

A început să sufere de insomnie când era adolescentă. I-a fost din ce în ce mai greu să adoarmă. Se şi trezea în toiul nopţii fără vreun motiv anume şi stătea pe întuneric, neputând să adoarmă la loc. Această situaţie dura de decenii. Uneori se simte mai bine, alteori mai rău, dar nu pare să existe un ritm sau un motiv. A observat însă că, după nopţi în şir de nesomn, se simte din ce în ce mai epuizată, până când cade lată şi presiunea spre somn revine şi doarme normal timp de câteva nopţi. Şi se simte minunat. Dar apoi presiunea spre somn dispare şi revine la insomnia cronică.

Cel mai dificil aspect este impre vizibilitate a. Nu ştie cum îi va fi noaptea, iar această imprevizibilitate o nelinişteşte.

Când doarme prost, ceea ce se întâmplă adesea, se simte rău şi în timpul zilei. Este lentă şi irascibilă. Simte că gândeşte greu. Se teme că deficitul de somn îi creează probleme de memorie, exacerbându-le pe cele care tin de vârstă. Când a venit la clinică, trimisă de doctorul ei, se resemnase că va fi insomniacă pentru totdeauna. Şi sincer, n-am învinovăţit-o. Când i-am pus întrebări

despre obiceiurile legate de somn şi despre tiparele din timpul zilei, făcea multe lucruri asa cum trebuie. Nu bea deloc – ca fostă alcoolică, nu se mai atinsese de băutură de decenii. Nu bea cafea sau sucuri, deci nu consuma cafeină. Făcea multă mişcare. Nu credea că-şi poate schimba somnul. Şi era reticentă să încerce.

**J**

întrebarea ei era: „Sunt blestemată să fug după ceva imposibil?”

Să accepţi somnul imperfect e una. Este o modalitate de a reduce anxietatea legată de somn şi de a fi OK, încrezător, fericit şi funcţional când lucrurile nu merg aşa cum ai plănuit – ceea ce se întâmplă adesea în viaţă. Dar nu vreau ca după ce citeşti această carte să ajungi la concluzia că trebuie să accepţi somnul prost şi să trăieşti cu el. Dacă te simţi rău şi dacă somnul nu este de calitate, atunci trebuie să acţionăm ca să rezolvăm problema. Tuturor pacienţilor de la clinică le-am spus: „Putem să-ti îmbunătăţim somnul.” Şi asa am făcut.

**5 î > 5**

în cazul lui June, am făcut tot – toţi paşii discutaţi săptămâna asta, dar pe termen mai lung, forjând aceste noi obiceiuri pe parcursul mai multor luni. A fost dispusă să încerce tot, deşi se îndoia că va funcţiona ceva. Nu i-a fost greu să se trezească la aceeaşi oră sau să-şi modifice

**> i**

timpul de somn ca să-şi îmbunătăţească eficienţa somnului – i se părea logică ideea presiunii spre somn şi umplerea deliberată a balonului. Dar a avut bătăi de cap cu controlul stimulilor – era ataşată de rutina ei de la culcare – facea sudoku pe iPad şi asculta podcasturi în pat. Nu a fost greu s-o conving să renunţe la podcasturi precum Radio Lab – era captivată de poveşti („O, da, întotdeauna am vrut să aflu mai multe despre Ziua Independenţei Poloniei!”) şi acest lucru îi perpetua insomnia, pentru că voia să le asculte până la capăt. A fost mai greu să renunţe la obiceiul de a juca sudoku. Era convinsă că trebuie să-l rezolve *în pat* – facea asta până când simţea că o ia somnul, apoi punea iPad-ul deoparte şi închidea ochii. îl folosea pe post de somnifer.

Am îndemnat-o să rezolve sudoku în afara patului – am vrut să resimtă trecerea spre somn. în cele din urmă, am făcut un

compromis: avea dureri de la artrită şi de aceea îi era greu să se mişte în timpul nopţii, aşa că i-am spus: „OK, joacă sudoku în pat. Dar stai în capul oaselor, pe partea opusă celei în care dormi şi ascultă sunetele oceanului, muzică sau orice altceva, dar nu un podcast.”

Nu i-a surâs ideea, dar a fost de acord.

La ultima noastră întâlnire, şi-a exprimat uimirea că lucrurile s-au schimbat în ce priveşte somnul. „Cum am putut să stau aşa 50 de ani şi apoi să fac aceste mici schimbări şi să funcţioneze? Nu credeam că este posibil.”

Nu doarme perfect, dar doarme mult mai bine. Iar somnul este previzibil, ceea ce e important. Poate vedea continuitatea şi progresul. Unele nopţi sunt mai bune decât altele, dar se poate baza pe somn pentru prima oară în viaţa ei. Este încrezătoare că poate dormi suficient încât să poată face lucrurile pe care şi le doreşte şi se simte bine. Iar când se trezeşte în mijlocul nopţii, nu mai este aşa pesimistă. Are mai mult control – nu mai are sentimentul că lucrurile i se întâmplă pur şi simplu. Acceptă că nu va avea un somn perfect. Dar are un nivel de control asupra somnului cât să fie mai odihnită şi mai

> relaxată atunci când vine vorba despre dormit.

Această carte are două mesaje importante. Unul este că trebuie să înţelegem cât de esenţial este somnul pentru starea noastră de bine – este un remediu natural care ne permite să fim în formă când vine vorba de muncă, de relaţii, de orice – şi să-i acordăm prioritate cu adevărat, acordându-ne timp pentru relaxare, pentru practici de reducere a stresului şi să ne protejăm somnul de cerinţele de la muncă şi ale lumii digitale. Al doilea mesaj – care pare a fi în contradicţie cu primul – este că nu trebuie să punem prea multă presiune pe somn. Multi oameni care vin la clinică nu au doar

**3**

un respect sănătos faţă de somn şi tot ce face pentru ei, ci consideră că somnul este mai important decât este în realitate. *Dacă rezolv problema somnului, totul se va îmbunătăţi! Jobul, căsnicia, viaţa, tenul!* Gândirea de tipul acesta sfârşeşte perpetuând problemele de somn.

Adevărul este că ai nevoie de echilibru. Ambele idei sunt adevărate. Da, trebuie să acorzi prioritate somnului dacă vrei să prosperi şi să fii cea mai bună variantă a ta. Trebuie să-l protejezi. Să-i acorzi timp şi spaţiu. Să-ţi reorganizezi ziua ca acest lucru să fie posibil. Şi în acelaşi timp, trebuie să ştii că vei fi OK după o noapte proastă sau două. Dacă te ţii de program, corpul va compensa.

**Cu totii avem nevoie de somn**

***f***

**revigorant**

Povestea lui June este una dintre poveştile mele de succes. Este situaţia la care aspir: ca toată lumea care îmi calcă pragul clinicii să sfârşească spunând lucrurile spuse de ea. Dar, uneori, trebuie să punem capăt tratamentului chiar dacă oamenii sunt încă anxioşi şi au probleme. Adesea, acest lucru se întâmplă din cauza unor factori pe care nu-i putem controla. Nu toate poveştile sunt de succes şi de aceea trebuie să

>

îndepărtăm obstacolele sistemice din calea somnului.

Am lucrat cu o femeie care trăia intr-un hotel. Stresul cauzat de situaţia ei nesigură era extrem. În plus, locuia în Tenderloin, San Francisco, un cartier sărac, cu mulţi oameni ai străzii şi cu infractionalitate ridicată. îi era greu să doarmă pentru că era mereu vigilentă, iar zgomotele cartierului o ţineau trează. Am abordat împreună anumite strategii şi sper că au ajutat-o, dar îmi aduc aminte că, după ce n-a mai fost în grija noastră, mi-am dorit să fi putut face mai multe pentru ea.

Multor oameni care vin la clinică le e greu să acorde prioritate somnului din cauza

presiunilor de la muncă. Este uşor să spui: „Ştiu că trebuie să-mi fac timp pentru somn astfel încât să mă simt mai bine mâine, în loc să-mi termin treaba acum”, dar este cu totul altceva chiar s-o faci.
Trăim într-o cultură care valorizează munca până târziu, somnul precar, oboseala ca motiv de mândrie şi productivitatea înainte de toate. Este foarte greu să ne dezvăţăm de asta – mai ales când ai o listă nesfârşită de sarcini şi când punem semnul egal între identitate şi stimă de sine şi carieră. Când avem ceva
**5**
important neterminat, este greu să urmăm programul în fiecare noapte şi să ne rezervăm un timp relaxării şi să avem parte de odihna de care avem nevoie.

Când am început să vorbesc despre somn şi sănătate publicului larg, mi se publicase prima lucrare despre somn şi eficienţa vaccinurilor. Pe scurt, ideea era că somnul afectează funcţia imună într-o
**>**
mare măsură. Cei care dormeau bine aveau un răspuns imunitar mai bun la vaccinare. Erau mai protejaţi. Iar oamenii voiau să ştie: ce înseamnă asta pentru sănătate? Care era concluzia?

Le spuneam că speranţa mea este că rezultatele studiului vor face oamenii să realizeze că somnul este un pilon important al sănătăţii, alături de nutriţie şi de mişcare, dar că este ignorat de către societate.

Asta se întâmpla acum un deceniu. Mi s-au adeverit speranţele? Ei bine, cred că lucrurile s-au îmbunătăţit. Oamenii sunt
**>**
mult mai conştienţi de faptul că somnul este esenţial pentru sănătate. în spiritul epocii, somnul este mai valorizat. Dar acest lucru nu influenţează încă politicile de stat. Le spunem oamenilor că somnul este
esenţial pentru sănătate, dar nu le oferim sprijinul, spaţiul sau instrumentele ca să aibă parte de el. Ici şi colo, s-au înregistrat nişte succese – cum ar fi începerea şcolii mai târziu (pentru a fi corelat cu nevoile reale ale adolescenţilor). Dar în ce priveşte sistemul de sănătate şi cultura muncii din
**>**
Occident, suntem motivaţi de productivitate. Este un model bazat pe utilizarea timpului – pare că vrem să stoarcem fiecare minut de la angajaţii noştri, fără să apreciem beneficiile pentru productivitate pe care le au oamenii când se odihnesc cum trebuie sau pentru reducerea costurilor din sistemul de sănătate atunci când protejăm somnul populaţiei.

La sfârşitul acestei săptămâni, întrebarea mea pentru tine este: ai puterea de a influenţa situaţia pentru alţi oameni?

Adesea nu realizăm faptul că schimbarea depinde de noi. Că avem influentă la locul de muncă şi în cultură. Că
**> ?**
putem contribui la schimbarea normelor şi a aşteptărilor. Este important dacă aducem o îmbunătăţire pentru un grup restrâns de oameni – chiar şi pentru *o singură persoană.* Ce poţi face în sfera ta de
influentă? Fii un susţinător al somnului! La muncă, la şcoala copilului, acasă. Cu timpul, micile schimbări culturale – la fel ca micile schimbări care tin de obiceiurile şi rutinele abordate săptămâna asta – pot avea un impact de amploare. Putem schimba felul în care se discută despre această temă, putem schimba valorile cărora le acordăm prioritate, putem schimba structurile în care trăim, putem schimba aşteptările pe care ceilalţi le au de la noi. Putem să creăm o dorinţă colectivă de schimbare.

**Acesta este începutul, nu sfârşitul**

Sper că te vei gândi la acest proiect cultural pe termen lung, în care avem cu toţii un rol de jucat. Dar cum rămâne cu tine? Cum rămâne cu ziua de mâine?

Tocmai ce ai terminat o săptămână în care ai făcut schimbări simple, dar de impact în ce priveşte un aspect sau altul al zilei sau al rutinei tale. Cele şapte strategii incluse aici sunt cele pe care le consider cele mai de succes, cu cel mai mare impact
şi cele mai accesibile – nu trebuie să fii într- J
un laborator complicat ca aceste instrumente să funcţioneze pentru tine.

Să ne imaginăm că pleci de la clinica dedicată somnului de la UCSF. Când te trimit înapoi la viaţa ta cu noile tale abilităţi, iată ce-ţi voi spune:

Primul lucru: *Continuă!* Nu te opri. Fă din aceste noi obiceiuri unele reale. Pentru majoritatea oamenilor, faptul că au ajuns într-un punct în care aveau probleme cu somnul nu s-a întâmplat peste noapte. A fost nevoie de timp. Treptat, din cauza a tot felul de factori (job, probleme de sănătate, tipare de gândire şi altele), ai creat obstacole în calea somnului. Eliminarea lor înseamnă tot un proces. Trebuie să le demontezi bucăţică cu bucăţică şi asta
*t* **> >**
poate dura ceva timp. Sper că te vei simţi mai bine săptămâna asta şi că unele dintre aceste strategii îşi fac deja treaba. Sper că îţi este deja mai uşor sau cel puţin că simţi că ai mai mult control asupra situaţiei. Dar planul de a avea un somn excelent durează mai mult de o săptămână. Acesta este începutul, nu sfârşitul. Iar acum ai instrumentele necesare ca să-ti
**3**
îmbunătăţeşti viata cu un somn de calitate.
**3 > 3**
Tot ceea ce ştim din stiinta somnului ne
**> >3**
spune că pentru majoritatea oamenilor aceste strategii – dacă apelezi la ele în mod constant, perseverent şi răbdător – vor duce la un somn mai bun şi mai lung.

Al doilea lucru: dacă ai dificultăţi, *nu te*
**3 ²**

*stresa.* Acordă-ţi timp. Adesea, trebuie să trimitem oamenii acasă când încă se simt anxioşi în ce priveşte somnul. Dacă este şi cazul tău, nu vreau să te simţi inferior sau să crezi n-ai avut succes. Este normal. Pentru unii dintre noi, dificultăţile cu somnul au devenit o traumă. Ca om, din punct de vedere al adaptării, nu ai cum să uiţi repede această problemă. Dar nu înseamnă că nu se va întâmpla. June şi-a schimbat somnul după 50 de ani. Este mereu posibil să progresezi, oricare ar fi punctul de plecare, oricât de mult te-ai chinuit.

Ultimul lucru pe care îl spun oamenilor care pleacă de la clinică: *s-ar putea să se întâmple ceva şi somnul tău să nu fie la fel de bun precum este acum.* Putem fi deturnaţi de la procesul de îmbunătăţire a somnului. O situaţie de criză la muncă sau
**3**
în familie ori pur şi simplu acumularea treburilor şi a stresului te pot face să regresezi. Este uşor să te frustrezi când ai senzaţia că faci un pas înainte şi doi înapoi. Dar cu cât vei avea un somn mai bun, cu atât vei fi mai rezistent la nopţile proaste. O noapte proastă nu înseamnă că şi următoarea va fi la fel. De fapt, s-ar putea să fie mai bună! „Şi dacă nu se întâmplă şi situaţia se agravează, sunt aici!" le spun pacienţilor mei.

După un an de la tratament, cam 10% dintre pacienţii mei îmi scriu un e-mail de tipul: *S-a întâmplat XYZ şi iar nu mai pot să dorm. Ce mă fac?* De obicei, este vorba de lucruri obişnuite tipice: gestionarea stresului, acumularea responsabilităţilor, alte lucruri care capătă prioritate. Le spun să se reseteze. Să revină la practicile despre care ştiu că funcţionează. Viata este

> 1 > imprevizibilă – nu o putem controla dar când se întâmplă ceva, ştii că ai un set de strategii la care poţi apela imediat ca să-ţi protejezi somnul şi ca să revii pe calea cea bună.

Dacă ai o perioadă dificilă, reciteşte această carte. începe cu prima zi.
Invigorează-ţi mintea, corpul şi somnul cu aceste strategii. Nu uita că ele sunt menite să te ajute să nu-ţi mai pui singur piedici. Somnul este o parte din tine, din natura ta umană. Şi acum ai instrumentele necesare pentru a-l descătuşa.

Mulţumiri

**Am fost onorat să am ocazia să-mi împărtăşesc pasiunea** pentru somn prin intermediul acestei cărţi. Dar nimic din **J**
toate acestea n-ar fi fost posibil fără o echipă incredibilă de profesionişti. în primul rând, vreau să-mi exprim recunoştinţa faţă de echipa de la Idea Architects şi mai ales fată de Rachel **3** **3**
Neuman. Rachel, îţi mulţumesc pentru că mi-ai împărtăşit viziunea despre această carte şi despre serie. Angajamentul tău de a face lumea mai bună prin intermediul acestor cărţi este o sursă de inspiraţie şi îti
**5** **17** **3** **3** **3**
sunt profund recunoscător pentru că mi-ai acordat o şansă ca scriitor. De-abia aştept să colaborăm împreună pe viitor. Vreau să le mulţumesc şi celorlalţi oameni talentati de
**3** **3** **3** **5**
la Idea Architects şi Penguin Life, inclusiv lui Amy Sun, care m-a călăuzit în acest proces. în consecinţă, am fost schimbat în bine.

Această carte a fost posibilă datorită talentului incomparabil al Alyssei Knickerbocker. Alyssa, eşti o incredibilă maestră a cuvintelor şi talentul într-ale
**J**
scrisului este egalat doar de ironia şi de umorul tău. Sunt recunoscător pentru sprijinul înflăcărat al colegei mele apropiate de la UCSF, dr. Elissa EpeL Mă inspiri tot timpul cu creativitatea ta, cu devotamentul tău pentru ştiinţă şi pasiunea de a schimba lumea.

Poveştile din această carte sunt fictive, dar bazate pe conversaţii reale pe care le- am avut cu foşti pacienţi. Dificultăţile lor reflectă dificultăţile multor oameni şi le
**J** **J**
sunt recunoscător pentru că mi-au acordat încredere. Le sunt îndatorat colegilor mei de la UCSF şi în special celor care lucrează la clinică, inclusiv lui Jennifer Felder, Caterinci Mosti, lui Lauren Asarnow, Lizei Ashbrook şi lui Andrew Krystal. Vă mulţumesc pentru prietenie şi colaborare, şi pentru că mă ajutaţi să-i ajut pe pacienţi să aibă parte de somnul de care au atât de multă nevoie.

Au existat multe persoane care au jucat un rol important în dezvoltarea mea ca om de stiintă, clinician şi om. As vrea să-mi exprim preţuirea pentru mentorii şi colegii mei, mai ales pentru Anna Marsland, Steve Manuck şi Peter Gianaros de la University of Pittsburgh, pentru Sheldon Cohen de la Carnegie Mellon University şi pentru Nancy Adler de la UCSF. Vreau s-o menţionez şi pe dr. Martica Hali de la University of Pittsburgh, pentru că m-a inspirat să studiez somnul. Tica, îţi mulţumesc pentru că mi-ai împărtăşit entuziasmul pentru importanţa somnului, a contat mult. Vreau să le mulţumesc şi lui Jack Edinger şi Meg Danforth, care au avut bunăvoinţa de a mă educa în ce priveşte terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie, când eram stagiar la Duke University Medical Center. Le sunt recunoscător şi colegilor care au jucat un rol important în a-mi face distractive jobul şi scrierea acestei cărţi, inclusiv doctoriţei
**î** **J ⁷** **J**
Wendy Berry Mendes şi celor din grupul de scris, Sarah Pressman, Janet Tomiyama şi Carissa Low. în sfârsit, vreau să menţionez
**ì ᴶ** **î**
sprijinul neclintit oferit de familia mea. Vă iubesc mult pe toti. Le mulţumesc soţiei şi
**1** **>** **J** **3** **>**
copiilor care mi-au tolerat obsesia pentru somn în toţi aceşti ani. Din păcate, va continua.

ANEXA 1

Resurse
suplimentare

**Există multe probleme cu somnul care te pot face să te simţi** epuizat şi să nu fii în formă. Această carte a fost elaborată pentru oamenii cărora le e greu să doarmă şi să rămână adormiţi (i.e. insomnie). Ceea ce înseamnă că dacă ai alt fel de probleme cu

somnul, această carte s-ar putea să nu fie potrivită pentru tine sau cel puţin să nu abordeze direct problema ta.

Iată câteva semne la care să fii atent şi care s-ar putea să-ţi indice că ai o problemă subiacentă care nu va putea fi rezolvată cu strategiile din această carte:

- Dormi în mod regulat şapte ore pe noapte sau mai mult, dar te simţi adesea obosit;
- Ţi-e greu să rămâi treaz când conduci maşina sau îndeplineşti alte sarcini în timp ce stai pe scaun;
- Sforăi zgomotos, atât de tare încât se aude din altă cameră;
- Te trezeşti în toiul nopţii cu respiraţia tăiată;
- Ai un impuls puternic, adesea irezistibil de a-ţi mişca picioarele în mijlocul nopţii;
- Ai episoade incontrolabile în care adormi în timpul zilei, adesea însoţite de slăbiciune musculară.

Dacă vreunul dintre aceste simptome îţi sună cunoscut, ar fi bine să vorbeşti cu doctorul tău, care s-ar putea să te trimită la un specialist.

Dacă suferi de insomnie şi vrei un tratament mai personalizat, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală faţă în
faţă, discută asta cu doctorul tău sau intră pe behavioralsleep.org pentru a vedea la cine poţi apela.

ANEXA 2

Jurnalul somnului

**Salut şi bine ţi-ai găsit jurnalul somnului. Instrucţiunile lui** de folosire sunt destul de >
simple. Nu vei începe cu „Dragă jurnahile” şi nici nu trebui să-ţi notezi gândurile profunde – doar faptele, cât de bine poţi.

Completează-l imediat cum te trezeşti dimineaţa, în fiecare zi a săptămânii. Cel mai bine este să ţii acest volum lângă pat, cu un semn de carte pus la această pagină, ca să poţi ajunge imediat la ea când te trezeşti. încearcă să dai răspunsuri cât mai exacte. Asa cum am menţionat în introducere, îţi recomand să nu apelezi la aparate *wearable* – pot să nu fie exacte, să subestimeze sau supraestimeze somnul sau chiar să fie prea exacte (nu este necesar să aflăm că te-ai trezit de 5 ori câte 6,25 de minute... poate că aşa s-a întâmplat, dar dacă nu-ti aminteşti, nu vreau să-ti notezi asta în jurnal.)

Şi nu vreau nici să completezi aceste tabele în timp ce încerci să adormi. Nu trebuie să devii hipervigilent în ce priveşte adunarea informaţiilor sau să-ti subminezi procesul de adormire examinându-l prea atent. Noaptea, urmează instrucţiunile practice din această carte şi nu-ţi face griji că nu eşti precis. Pentru scopurile noastre, estimările aproximative de dimineaţă sunt suficiente. Când vine vorba de somn, nu vrem ca perfecţiunea să stea în calea notiţelor satisfăcătoare.

Atenţie: nu trebuie să completezi ultimele trei rânduri (oportunitatea de somn, timpul petrecut dormind şi eficienţa somnului) până când nu termini de citit capitolul cu ziua a şaptea. Acolo îţi voi explica cum trebuie calculate aceste valori. Până atunci, poţi sări peste ele.

***Completează tabelul cât poţi de bine***

| **Ziua săptămânii** | **Duminică** | **Luni** | **Marti** | **Miercuri** | **Joi** | **Vineri** | **Sâmbătă** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ora ia care ai încercat să adormi | | | | | | | |
| Cât ti-a luat să adormi (în minute) | | | | | | | |
| De câte ori te-ai trezit şi ai J încercat să adormi la loc? | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cât ai stat treaz când te- ai trezit (numărul total de minute)? | | | | | | | |
| Ora ia care te- ai trezit ultima oară dimineaţa J | | | | | | | |
| Cum ti-a fost J somnul? (vezi scala de la baza tabelului) | | | | | | | |
| Oportunitatea de somn (în minute) | | | | | | | |
| Timpul petrecut dormind ;în minute) | | | | | | | |
| Eficienta somnului | | | | | | | |

Evaluarea calităţii somnului
J
0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 – foarte bună

***Completează tabelul cât poţi de bine***

| **Ziua săptămânii** | **Duminică** | **Luni** | **Marti** | **Miercuri** | **Joi** | **Vineri** | **Sâmbătă** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ora ia care ai încercat să adormi | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cât ti-a luat să adormi (în minute) | | | | | | | |
| De câte ori te-ai trezit şi ai J încercat să adormi la loc? | | | | | | | |
| Cât ai stat treaz când te- ai trezit (numărul total de minute)? | | | | | | | |
| Ora ia care te- ai trezit ultima oară dimineaţa J | | | | | | | |
| Cum ti-a fost J somnul? (vezi scala de la baza tabelului) | | | | | | | |
| Oportunitatea de somn (în minute) | | | | | | | |
| Timpul petrecut dormind ;în minute) | | | | | | | |
| Eficienta somnului | | | | | | | |

Evaluarea calităţii somnului
J

0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 – foarte bună

***Completează tabelul cât poţi de bine***

| **Ziua săptămânii** | **Duminică** | **Luni** | **Marti** | **Miercuri** | **Joi** | **Vineri** | **Sâmbătă** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ora ia care ai încercat să adormi | | | | | | | |
| Cât ti-a luat să adormi (în minute) | | | | | | | |
| De câte ori te-ai trezit şi ai J încercat să adormi la loc? | | | | | | | |
| Cât ai stat treaz când te- ai trezit (numărul total de minute)? | | | | | | | |
| Ora ia care te- ai trezit ultima oară dimineaţa J | | | | | | | |
| Cum ti-a fost J somnul? (vezi scala de la baza tabelului) | | | | | | | |
| Oportunitatea de somn (în minute) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Timpul petrecut dormind ;în minute) | | | | | | | |
| Eficienta somnului | | | | | | | |

Evaluarea calităţii somnului
J
0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 – foarte bună
***Completează tabelul cât poţi de bine***

| **Ziua săptămânii** | **Duminică** | **Luni** | **Marti** | **Miercuri** | **Joi** | **Vineri** | **Sâmbătă** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ora ia care ai încercat să adormi | | | | | | | |
| Cât ti-a luat să adormi (în minute) | | | | | | | |
| De câte ori te-ai trezit şi ai J încercat să adormi la loc? | | | | | | | |
| Cât ai stat treaz când te- ai trezit (numărul total de minute)? | | | | | | | |
| Ora ia care te- ai trezit ultima oară dimineaţa J | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cum ti-a fost J somnul? (vezi scala de la baza tabelului) | | | | | | | |
| Oportunitatea de somn (în minute) | | | | | | | |
| Timpul petrecut dormind ;în minute) | | | | | | | |
| Eficienta somnului | | | | | | | |

Evaluarea calităţii somnului
J
0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 – foarte bună
Note

**Introducere. Suntem tăcuţi pentru somn**

1 Arie A. Prather *et al.,* „Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination”, *Sleep,* vol. 35, nr. 8, 1 august 2012, pp. 1063-1069, doi.org/10.5 665/sleep. 1990.

2 Arie A. Prather *et al.,* „Temporal Links Between Self-Reported Sleep and Antibody Responses to the Influenza Vaccine”, *International Journal of Behavioral Medicine,* 31 martie 2020, doi.org/10.1007/sl2529-020- 09879-4; Karine Spiegel, John F. Sheridan, Eve Van Cauter, „Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunization” *JAMA,* vol. 288, nr. 12, 25 septembrie 2002, pp. 1471-1472, doi.org/10.1001/jama.288.12.1471-a.

3 Arie A. Prather *et al.,* „Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold”, *Sleep,* vol. 38, nr. 9, 1 septembrie 2015, pp. 1353-1359, doi.org/10.5665/sleep.4968..

4 Adam J. Krause *et al.,* „The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans”, *Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience,* vol. 3, nr. 12, 20 martie 2019, pp. 2291-2300, doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2408-18.2018.

5 Chandra L. Jackson, Susan Redline şi Karen M. Emmons, „Sleep as a Potential Fundamental Contributor to Disparities in Cardiovascular Health”, *Annual Review oj Public Health,* vol. 36, 18 martie 2015, pp. 417-440, doi.org/10.1146/annurev- publhealth-031914-122838.

6 Luciana Besedovsky, Tanja Lange şi Monika Haack, „The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease”, *Physiological Reviews,* vol. 99, nr. 3,28 martie 2019, pp. 1325-1380, doi.org/10.1152/physrev.OOO 10.2018.

7 Sirimon Reutrakul, Naresh M. Punjabi şi Eve Van Cauter, „Impact of Sleep and Circadian Disturbances on Glucose Metabolism and Type 2 Diabetes”, *Diabetes in America,* editori Catherine C. Cowie *et al.,* National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Bethesda, 2018, ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568006/.

8 Veronica Guadagni *et al.,* „The Effects of Sleep Deprivation on Emotional Empathy”, *Journal of Sleep Research,* vol. 23, nr. 6, decembrie 2014, pp. 657-663, doi.org/10.llll/jsr.12192; Arnie M. Gordon, Serena Chen, „The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?”, *Social Psychological and Personality Science,* vol. 5, nr. 2, 1 martie 2014, pp. 168-175, doi.org/10.1177/1948550613488952.

9 Mark R. Rosekind *et al.,* „The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs”, *Journal of Occupational and Environmental Medicine,* vol. 52, nr. 1, 2010, pp. 91-98; Robert Stickgold, Matthew Walker, „To Sleep, Perchance to Gain Creative Insight?”, *Trends in Cognitive Sciences,* vol. 8, nr. 5, mai 2004, pp. 191-192, doi.org/10.1016/i.tics.2004.03.003.

10 Lulu Xie *et al.,* „Sleep Drives Metabolite

Clearance from the Adult Brain", *Science,* vol. 342, nr. 6156, 18 octombrie 2013, pp. 373-377, doi.org/10.1126/science. 1241224.

**înainte să începem**

1 Kelly Glazer Baron *et al.,* „Orthosomnia: Are Some Patients Taking the Quantified Self Too Far?", *Journal of Clinical Sleep Medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine,* vol. 13, nr. 2, 15 februarie 2017, pp. 351-354, doi.org/10.5664/jcsm.6472.

**Ziua 1: Setează-ţi ceasul biologic**

1 Nathaniel F. Watson et al., „Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society", Sleep, vol. 38, nr. 6, 1 iunie 2015, pp. 843-844, doi.org/10.5665/sleep.4716.

2 Ellen R. Stothard *et al.,* „Circadian Entrainment to the Natural Light-Dark Cycle Across Seasons and the Weekend", *Current Biology,* vol. 27, nr. 4, 20 februarie 2017, pp. 508-513, doi.org/10.1016/j.cub.2016.12.041 .

3 Till Roenneberg şi Martha Merrow, „The Circadian Clock and Human Health", *Current Biology,* vol. 26, nr. 10, 23 mai 2016, pp. R432-R443, doi.org/10.1016/i.cub.2016.04.011.

4 Jiu-Chiuan Chen *et al.,* „Sleep Duration, Cognitive Decline, and Dementia Risk in Older Women" *Alzheimer's & Dementia,* vol. 12, nr. 1, 1 ianuarie 2016, pp. 21-33, doi.org/10.1016/j.jalz.2015.03.004; Francesco P. Cappuccio *et al.,* „Sleep Duration Predicts Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies", *European Heart Journal,* vol. 32, nr. 12, 1 iunie 2011, pp. 1484-1492, doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007; Long Zhai, Hua Zhang, Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Depression and Anxiety,* vol. 32, nr. 9, 2015, pp. 664-670, doi.org/10.1002/da.22386; Yili Wu, Long Zhai, Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Obesity Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Sleep Medicine,* vol. 15, nr. 12, 1 decembrie 2014, pp. 1456-1462, doi.org/10.1016/j.sleep.2014.07.018.

5 Harald Schrader, Gunnar Bovim şi Trond Sand, „The Prevalence of De- layed and Advanced Sleep Phase Syndromes", *Journal of Sleep Research,* vol. 2, nr. 1, 1993, pp. 5155, doi.org/10.1111/i.l365-2869.1993.tb00061.x.

6 Michael Gradisar şi Stephanie J. Crowley, „Delayed Sleep Phase Disorder in Youth", *Current Opinion in Psychiatry,* vol. 26, nr. 6, noiembrie 2013, pp. 580-585, doi.org/10.1097/YCQ.0b013e328365ald4.

**Ziua 2: Nu insista!**

1 Soomi Lee *et al.,* „Daily Antecedents and Consequences of Nightly Sleep", *Journal oj Sleep Research,* vol. 26, nr. 4, august 2017, pp. 498-509, doi.org/10.llll/jsr.12488.

2 Yang Yap *et al.,* „Bi-Directional Relations between Stress and Self-Reported and Actigraphy-Assessed Sleep: A Daily Intensive Longitudinal Study", *Sleep,* vol. 43, nr. 3, 12 martie 2020, p. zsz250, doi.org/10.1093/sleep/zsz250.

3 Jared D. Minkel *et al.,* „Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived", *Emotion,* vol. 12, nr. 5, octombrie 2012, pp. 1015-1020, doi.org/10.1037/a0Q26871.

4 Amie M. Gordon şi Serena Chen, „The Role of Sleep in Interpersonal Conflicts: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?", *Social Psychology and Personality,* vol. 5, nr. 2, 1 martie 2014, pp. 168-175, doi.org/10.1177/19485506 13488952.

5 Stephanie M. Greer, Andrea N. Goldstein şi Matthew P. Walker, „The Impact of Sleep Deprivation on Food Desire in the Human Brain", *Nature Communications,* vol. 4, 2013, p. 2259, doi.org/10.1038/ncomms3259.

6 Shantha M. W. Rajaratnam *et al.,* „Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers", *JAMA,* vol. 306, nr. 23, 21 decembrie 2011, pp. 2567-2578, doi.org/10.1001/iama.2011.1851.

7 Kyoungmin Cho, Christopher M. Barnes şi Cristiano L. Guanara, „Sleepy Punishers Are Harsh Punishers", *Psychological Science,* vol. 28, nr. 2, februarie 2017, pp. 242-247, doi.org/10.1177/0956797616678437.

8 Christopher M. Barnes *et al.,* „«You Wouldn't Like Me When I'm Sleepy»: Leaders' Sleep, Daily Abusive Supervision, and Work Unit Engagement", *Academy oj Management Journal,* vol. 58, nr. 5, 1 octombrie 2015, pp. 1419-1437, doi.org/10.5465/amj.2Q13.1063.

9 Tanja C. Adam şi Elissa S. Epel, „Stress, Eating and the Reward System", *Physiology & Behavior,* vol. 91, nr. 4, 24 iulie 2007, pp. 449-458, doi.org/10.1016 /j.physbeh.2007.04.011.

10 Marie-Pierre St-Onge *et al.,* „Fiber and Saturated Fat Are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep", *Journal oj Clinical Sleep Medicine: Official Publication oj the American Academy of Sleep Medicine,* vol. 12, nr. 1, 2016, pp. 19-24, doi.org/10.5664/jcsm.5384.

11 *Jdem.*

12 Elissa S. Epel şi Arie A. Prather, „Stress, Telomeres, and Psychopathology: Toward a Deeper Understanding of a Triad of Early Aging", *Annual Review of Clinical Psychology,* vol. 14, 7 mai 2018, pp. 371-397, doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045054.

13 Marta Jackowska *et al.,* „Short Sleep Duration Is Associated with Shorter

Telomere Length in Healthy Men: Findings from the Whitehall II Cohort Study", *PloS One,* vol. 7, nr. 10, 2012, p. e47292, doi.org/10.1371/journal.pone.0047292.

**Ziua 3: Invioreaza-te, dar fa-o cum trebuie**

1 Diane C. Mitchell *et al.,* „Beverage Caffeine Intakes in the U.S.", *Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association,* nr. 63, 2014, pp. 136142, doi.org/10.1016/j. fct.2013.10.042.

2 Se presupune că dintr-un sac de 60 de kilograme se prepară aproximativ 8 520 de ceşti de cafea.

5

3 Marjo H. Eskelinen şi Miia Kivipelto, „Caffeine as a Protective Factor in Dementia and Alzheimer's Disease", *Journal oj Alzheimer's Disease,* nr. 20, supliment 1, 2010, pp. S167-S174, doi.org/10.3233/TAD- 2010-1404; Laura M. Stevens *et al.,* „Association Between Coffee Intake and Incident Heart Failure Risk", *Circulation: Heart Failure,* vol. 14, nr. 2, 1 februarie 2021, p. e006799, doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE. 119. 006799; Rob M. van Dam, Frank B. Hu, „Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review", *JAMA* nr. 294, nr. 1, 6 iulie 2005, pp. 97-104, doi.org/lO.lOOl/jama.294.1.97.

4 Garrett C. Hisler şi Jean M. Twenge, „Sleep Characteristics of U.S. Adults Before and During the COVID-19 Pandemic", *Social Science & Medicine,* nr. 276, 1 mai 2021, p. 113849, doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113849;

Charles M. Morin *et al.,* „Sleep and Circadian Rhythm in Response to the CO VID-19 Pandemic", *Canadian Journal oj Public Health,* vol. lll, nr. 5, 1 octombrie 2020, pp. 654-57, doi.org/10.17269/s41997- 020-00382-7; Rebecca Robbins *et al.,* „Estimated Sleep Duration Before and During the COVID-19 Pandemic in Major Metropolitan Areas on Different Continents: Observational Study of Smartphone App Data", *Journal of Medical Internet Research,* vol. 23, nr. 2, 2 februarie 2021, p. e20546, doi.org/10.2196/20546.

5 „Effects of Caffeine and Acute Aerobic Exercise on Working Memory and Caffeine Withdrawal | Scientific Reports", accesat pe 3 februarie 2022, nature.com/articles/s41598- 019-56251-y.

6 Elissa S. Epel, „The Geroscience Agenda: Toxic Stress, Hermetic Stress, and the Rate of Aging", *Ageing Research Reviews,* nr. 63, noiembrie 2020, p. 101167, doi.org/10.1016/j.arr.2020.101167.

**Ziua 4: îngrijorează-te din timp**

1 Amie M. Gordon *et al.,* „Bidirectional Links Between Social Rejection and Sleep", *Psychosomatic Medicine,* vol. 81, nr. 8, 2019, pp. 739-748, doi.org/10.1097/PSY.0000000000000669.

2 Ethan Kross *et al.,* „Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 108, nr. 15, aprilie 2011, pp. 6270-6275, doi.org/10.1073/pnas.11026931Q8.

3 G.W. Brown şi T.O. Harris, *Social Origins oj Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women,* Free Press, New York, 1978; Constance Hammen, „Stress and Depression", *Annual Review of Clinical Psychology,* nr. 1, 2005, pp. 293-319, doi.org/10.1146/annurev.clinpsy. 1.102803.14 3938.

4 Sally S. Dickerson şi Margaret E. Kemeny, „Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research", *Psychological Bulletin,* vol. 130, nr. 3, mai 2004, pp. 355-391, doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355; Sally S. Dickerson, Tara L. Gruenewald şi Margaret E. Kemeny, „When the Social Self Is Threatened: Shame, Physiology, and Health", *Journal of Personality,* vol. 72, nr. 6, decembrie 2004, pp. 1191-1216, doi.org/10.1111/j. 1467-6494.2004.00295.X.

5 *Op. cit.* Gordon *et al.,* „Bidirectional Links Between Social Rejection and Sleep."

6 Sofia Pappa *et al.,* „Prevalence of Depression, Anxiety, and Insomnia Among Healthcare Workers During the CO VID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Brain, Behavior, and Immunity,* nr. 88, august 2020, pp. 901-907, doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026.

7 „Covid-19: Tracking the Impact on Media Consumption," Nielsen, 16 iunie 2020, nielsen.com/us/en/insights/article/2020/covid- 19 -tracking- the-impact-on-media-consumption/.-impact-on-media- consumption/.

8 Michelle J. Sternthal, Natalie Slopen şi David R. Williams, „Racial Disparities in Health: How Much Does Stress Really Matter?", *Du Bois Review: Social Science Research on Race,* vol. 8, nr. 1, 2011, pp. 95113, doi.org/10.1017/S1742058X11000Q87.

9 Amie M. Gordon *et al.,* „Anticipated and Experienced Ethnic/Racial Discrimination and Sleep: A Longitudinal Study", *Personality & Social Psychology Bulletin,* vol. 46, nr. 12, decembrie 2020, pp. 1724-1735, doi.org/10.1177/0146167220 928859.

**Ziua 5: Nu eşti o maşinărie, nu te poţi opri pur şi simplu**

1 Rishi Sharma, Pradeep Sahota şi Mahesh M. Thakkar, „Melatonin Promotes Sleep in Mice by Inhibiting Orexin Neurons in the Perifornical Lateral Hypothalamus", J *Pineal Res,* 2018, p. 65 :e 12498, doi.org/10.llll/jpi.12498.

2 Anne-Marie Chang *et al.,* „Evening Use of Light-Emitting EReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 112, nr. 4, 27 ianuarie 2015, pp. 1232-1237, doi.org/10.1073/pnas.1418490112.

3 Chiranth Bhagavan *et al.,* „Cannabinoids in the Treatment of Insomnia Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis", *CNS Drugs,* vol. 34, nr. 12, decembrie 2020, pp. 1217-1228, doi.org/10.1007/s40263-020- 00773-x.

4 Adrian F. War *et al.,* „Brain Drain: The Mere Presence of One's Own

Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity", *Journal of the Association for Consumer Research,* vol. 2, nr. 2, 1 aprilie 2017, pp. 140154, doi.org/10.1086/691462

5 Dar Meshi, Diana I. Tamir şi Hauke R. Heekeren, „The Emerging Neuroscience of Social Media", *Trends in Cognitive Sciences,* vol. 19, nr. 12, 1 decembrie 2015, pp. 771-782, doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004.

6 Joao M. Castaldelli-Maia, Luis E. Segura şi Silvia S. Martins, „The Concerning Increasing Trend of Alcohol Beverage Sales in the U.S. During the COVID-19 Pandemic", *Alcohol,* vol. 96, 2021, pp. 37-42, doi.org/10.1016/j.alcohol.2021.06.004.

7 Rachel R. Markwald *et al.,* „Impact of Insufficient Sleep on Total Daily Energy Expenditure, Food Intake, and Weight Gain", *Proceedings of the National Academy oj Sciences,* vol. 110, nr. 14, 2 aprilie 2013, pp. 5695-5700, doi.org/10.1073/pnas.1216951110; Yili Wu, Long Zhai §i Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Obesity Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Sleep Medicine,* vol. 15, nr. 12, 1 decembrie 2014, pp. 1456-1462, doi.org/10.1016/j.sleep.2014.07.018.

8 Christopher M. Barnes *et al.,* „«You Wouldn't Like Me When I'm Sleepy»: Leaders' Sleep, Daily Abusive Supervision, and Work Unit Engagement", *Academy oj Management Journal,* vol. 58, nr. 5, 1 octombrie 2015, pp. 1419-1437, doi.org/10.5465/amj.2013.1063; Christopher M. Barnes *et al.,* „Too Tired to În- spire or Be Inspired: Sleep Deprivation and Charismatic Leadership", *Journal of Applied Psychology,* vol. 101, nr. 8, august 2016, pp. 1191-1199, doi.org/10.1037/aplQ000123.

**Ziua 6: (Re)educa-ti creierul**

1 I. P. Pavlov, „New Researches on Conditioned Reflexes", *Science,* vol. 58, nr. 1506, 1923, pp. 359-361, doi.org/10.1126/science.58.1506.359.

**Ziua 7: Stai treaz până târziu**

1 A. Roger Ekirch, „Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles", *American Historical Review,* vol. 106, nr. 2, aprilie 2001, pp. 343-386, doi.org/10.1086/ahr/106.2.343.

2 Thomas Wehr, „În Short Photoperiods, Human Sleep Is Biphasic", *Journal of Sleep Research,* vol. 1. nr. 2, 1992, pp. 103-107, doi.org/10.1 lll/j. 1365-2869.1992. tb00019.x.

3 Bryant Rousseau, „Napping in Public? În Japan, That's a Sign of Diligence", *The New York Times,* 16 decembrie 2006.

4 Guangsen Shi *et al.,* „Mutations in Metabotropic Glutamate Receptor 1 Contribute to Natural Short Sleep Trait", *Current Biology,* vol. 31, nr. 1, 11 ianuarie 2021, pp. 13-24, e4, doi.org/10.1016/j.cub.2020.09.071.